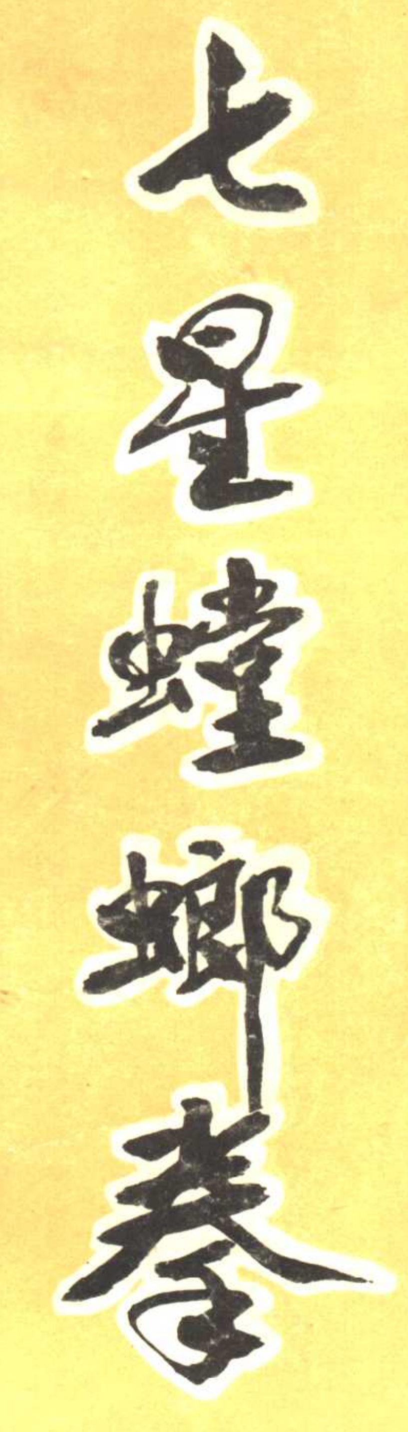
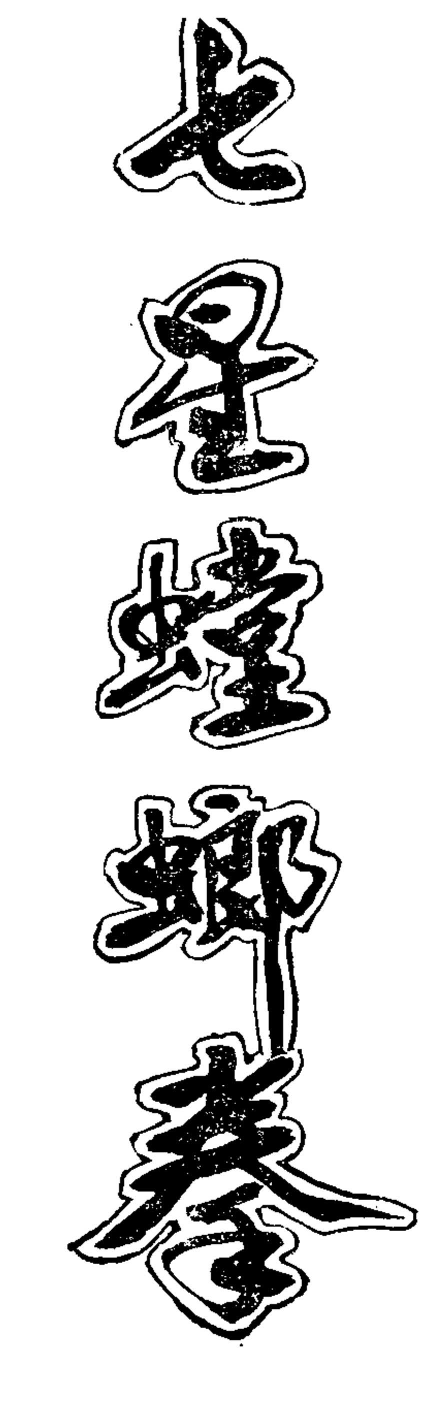


qi xing tang lang quan

安徽教育出版社

七星螳螂拳



占元
宋禧
编著

健身武术丛书之一

安徽教育出版社

七星螳螂拳

李占元　刘崇禧　编著
安徽教育出版社出版
（合肥市跃进路1号）
安徽省新华书店发行　　安徽新华印刷厂印刷
开本：787×1092　1/32　印张：8　字数：120,000
1984年12月第1版　1984年12月第1次印刷
印数：00,001—46,000
统一书号：7276·176　定价：1.05元

目　　录

第一章　总　　纲

第一节　螳螂拳的健身意义

螳螂拳是一项锻炼身体、防身抗暴、祛病延年的体育运动项目。由于它的运动规律和技击特点，对身体某些部位和器官有一些特殊的要求，因此，它的意义和价值同其它拳种或武术流派不尽一致。

螳螂拳对身体的影响是多方面的，可使人体各部分得到全面地发展。它以密集多变、矫捷速疾的手法著称于武坛。在运动或技击的过程中，手臂的伸缩变化比较频繁。防守或待攻时，两臂回收至胸前，强调将力量含蓄内部，进攻时，突然放长击远，有“甩肩抖腕”之势，力达拳面或掌端，做到力发于腰，顺于肩，达于手，力通“三节”（梢节、中节、根节）。这种时而收，时而放，时而短，时而长的运动形式与特点，要求腕关节、肘关节、肩关节灵活自如，协调一致，有力地训练了上肢各关节的伸展收缩能力，使肌肉群和韧带得到全面的锻炼。

螳螂拳在运动和技击的过程中，除依靠步法的变化创造进攻和退防的有利条件外，主要依仗腰部的左转右旋、前倾后抑来滑脱、闪避对方进攻的手法和路线，从而寻找空隙进行反击。同时腰部的运动，又建立在两腿屈膝下蹲，重心下沉的基础上，靠胯部来维持平衡，两胯内收、夹掀，使身体重心沉实

稳健，利于腰部的旋转，灵活的“进”、“退”。拳谚中谓之“拧腰不走胯”。这种以腰为轴，以胯为核心的运动特点，有效地训练了腰、胯及大腿肌肉群的力量、坚韧性及灵活性。尤其是对腹外斜肌、腹直肌、腹股沟韧带、腰肌、腰背部的筋膜、腰椎、股二头肌、半腱肌、半膜肌、缝匠肌、股直肌、股内肌等起到良好的锻炼作用。

玉环步是螳螂拳独有的重要步型。它在套路中处于举足轻重的地位，不仅出现的次数多，起了主导的作用，而且许多动作或步型之间的衔接和转化也往往是通过它来完成的，就是在螳螂拳技击散打技术中也经常应用。玉环步较弓步、马步等步型的负荷量和运动量大得多，经常练习可增强腿部肌肉群的耐力、弹性和力量。

螳螂拳是一项比较激烈的运动项目，拳谚说“两脚踏定十字步(玉环步)，抡开两臂似闪电”，这就是说，一动就要象电闪、流星一般的快速，同时要求疾速地爆发寸劲。螳螂拳套路短小精悍、节奏鲜明、快速有力、勇猛泼辣，有一气呵成之势。在这样一个特定的运动条件下，必然能导致神经系统支配运动器官的能力大大提高，也改善了神经系统对人体内脏器官和运动器官之间的协调性，益于提高内脏器官的机能，增大肺活量，加强血液循环，促进呼吸和新陈代谢作用。它对发展和培养力量、速度、灵敏等各项身体素质和意志均有一定的好处。

螳螂拳将臂功的训练视为基本功的一部分，按照循序渐进的训练方法，逐步强化尺骨、桡骨及其周围肌肉群的力量和坚硬性。所谓“两柄似钢”，主要是指前臂的功夫要象钢铁一般的刚硬。所以提出这样的要求，是由于该拳系的素材来源和技击法则决定的。螳螂拳的手法细腻多变，内容丰富，进攻时多用尺骨和桡骨一侧为力点，通过挎、格、挂、拨和手腕的

钩、采、刁、拿等技击手法，扫清进攻道路上的障碍或破坏对方的防御体系。对螳螂拳而言，“拳是两扇门”的含意，包括前臂是主要的防守和御敌手段之一。因此，臂功和手腕功是学习该拳种的必修课目。经常进行训练，可使腕关节灵活自如，强而有力，尺骨和桡骨能承受较大的冲击力，周围的肌肉(包括桡侧腕屈肌、桡侧腕长伸肌、肱桡肌、尺侧腕屈肌、掌长肌指总伸肌等)充实丰满，富有弹性。

螳螂拳一方面要求气沉丹田，另一方面强调运用从鼻腔、胸腔到腹腔以至再回到鼻腔周而复始的深呼吸，提高横膈膜的上下推压移动的幅度，对呼吸系统和腹腔内脏器官的蠕动都有良好的影响和锻炼价值。

从健身的角度来讲，螳螂拳有比较广泛的适应性，人们可以根据自己的身体健康状况，选择演练形式。如青少年和身体强壮者，可以练习发明劲、寸劲。对于身体素质较差、年龄较大者，可以练习发暗劲、柔劲，有时还可在练习的过程中明劲与暗劲、寸劲与柔劲相互穿插地交替进行，自我调整和掌握运动量的大小。暗劲即以柔性为主，是在身体各部分肌肉群，不过于紧张或处于自然状态的情况下进行运动的。动力和静力、刚劲和柔劲、意识与形态相互结合，协调一致，有用意不用力之特点，运动中不致使呼吸过于急促，也不会过多地消耗体力，使人神形轻松，筋骨舒展。

螳螂拳是出现较晚的武术流派，其套路是在考虑了“武和艺”、“技与健”密切结合的前提下创编出来的。它惟妙惟肖地展现了昆虫螳螂攻守、进退的技击特点和动作姿态，既有气魄雄伟、勇猛顽强的格斗气息，又有栩栩如生、形象优美的艺术性。从整体套路到每个动作，在含有技击技巧的背景下，与仿生象形有机地融合在一起，具备了美的因子与美的旋律。因

此练习螳螂拳和观看螳螂拳的表演，具有强烈的艺术感染力，不仅能给人一种独特的艺术享受，使人们心旷神怡，而且可以培养人们的正确审美观点和热爱艺术的兴趣，成为陶冶性格的一种特殊艺术。

第二节　螳螂拳的拳法和技击特点

一、拳法特点与风格

1.朴实明快：螳螂拳遵循“只练艺、不练形”的原则，模仿和借鉴螳螂的技击特点、攻防意识及其特有的动作，偏重于实战练习，不求花俏好看，更不过分追求仿螳螂形象的逼真；动作幅度小，花法少，朴实简炼。练起来要求干脆利落，明快有力，以寸劲为主，兼有柔劲。强调不招不打，招之即打，连招带打。套路拳法从起到迄，一招一势攻防清楚，顺来直去，一气呵成。

2.刚劲疾速：螳螂拳十分重视力量与速度的训练，并强调二者之间的有机结合。力量与速度是统一的，或者说力量寓于速度之中。只有速度与力量协调一致，密切配合，才能收到冲打脆快、爆发力强的效果，从而做到用力而不僵，快速而不浮。拳谚所谓“快打慢”、“迅雷不及掩耳”都是强调一个快字。“拳如流星”是武术各家的统一要求，对于螳螂拳来说，不仅是指拳与臂的灵巧敏捷，而且适用于指、掌及腕等动作。手腕的刁、钩、漏、采；手指的抹、钎、点等动作，也要做到凌厉脆快。运动中所发的力量，似有弹射之势，随打即收，多爆发短而刚的寸劲。在步法上，多以膝关节的伸屈、收缩为动力，同胯关节的内裹、回收相配合，做到进步疾，退步快，沉实稳健，不僵不漂，手脚相随，手到步达。拳谚道：“脚不稳则拳

乱，步不快而拳慢”。螳螂拳将下肢的沉稳、力量与速度，作为基本功中的重要内容进行训练。

3.灵巧多变：螳螂拳将强攻直入、以巧取胜作为运动过程中一个问题的两个方面进行训练。前者固然是重要的，但在技击运动中，以很小的力和功，往往可以收到凭借劲力浑雄所取不到的效果。螳螂拳忌讳不顾条件和可能的强拼硬攻，主张固守待进，后发制人，在防守和伺机进攻时以柔为主，利用闪展腾挪，身法俯俯仰仰避开对方攻击的锋芒，寻找空隙，乘虚而入，转柔为刚，速而击之。或者先通过多种多样的手法（包括拳、掌、钩）、身法和步法化开对方的进攻，使攻击的力量分解、消散，而后攻之。有时还可借劲袭击对方，将其攻击的力量，变成进行反击的能动力。所以，“以巧破千斤”是螳螂拳系中很重要的一个技击法则。此外，化脱对方进攻的手法，与腰、胯、步法相配合，在保持极大灵活性的基础上，形成一法多用，多法合用的特点。

4.结构严谨：螳螂拳的架势较低，讲究小部位，主要运用了小跨度的玉环步。它是一个重心下沉，两腿屈膝半蹲，足膝内扣，裹胯合裆的动作。同时两臂微曲，肘部内夹，护于胸前，上身有内含之意。外貌完整统一，紧凑严密，庄重安逸，内部却蕴藏着极强的爆发力（速度、力量、弹力）和充沛的力量，使身体中心迅速、灵活地移动和调整。运动中要求手、眼、身、步法密切配合，手脚并用，膝肘同出，肩胯合击，放长击远，做到“一枝动，百枝随”。

螳螂拳有各种类型的套路，但其结构基本上是遵循着由简到繁、从易到难的顺序编排的。各个套路是由自成体系的许多组合动作联合而成的。每个组合动作均可视为一路“短拳或短打”，它们之间的衔接基本上不用或很少应用过渡动作，而是

适时的利用拳术的节奏和下一个组合动作的技击特点巧妙地联合在一起。练起来给人以势势相连、环环相扣、泼辣敏捷、强悍有力、纵横交错、势如破竹的感觉。

密集如雨的手法，同快速移动的步法，灵活的腰法相配合，使攻防严谨，有条不紊，顺理成章，展现了昆虫螳螂下盘沉稳、完整一体、刀足凌厉、固守待进的技术特点。

5.短小精悍：螳螂拳的套路一般较短，长者不过四段，短者只有两段，大都由20～30个动作组成。几十套拳路各有特色，各有侧重训练的内容和重点。例如偏重于顺劲增力和初合功中的初级套路，简单易学；有的偏重于手法训练，软硬相间，长短兼施，变化多端；有的是将实战中意义较大或行之有效的动作、手法(包括腿法和肘法等)，经过提炼再加工组成套路；有的在模仿螳螂形象的基础上技艺结合，以训练腕、肩、腰、胯等关节和周身协调为目的……如此等等，重点突出，精辟深透。螳螂拳的套路绝大部分为一来一往的直线运动，重复动作少，动作幅度小。如贯拳、钩拳、劈拳及挑拳等，开始时，多以直拳的形式出现，接近着力点时，突然抖劲变换方向，出没无常。由于短快多变，使人猝不及防。在腿法上对高摆性和腾空性跳跃动作，如旋风脚、跳跃外摆及飞脚等运用较少。主要运用了弹、踹、蹬、铲、钩等腿法。

二、技击特点

螳螂拳是一项技击性较强、实用性较高的运动项目。前已述及，它源于技击格斗，又博采诸家绝招、妙手，几经相传、改革、加工、创新，逐步形成了在理论上较系统完整、在攻防技术上独具风貌的武术流派。

在技击散打中，讲究“一功、二力、三胆量”。在前两个因素相同的条件下，两人相斗勇者胜。因此必须树立敢打敢拼、

克敌制胜的信心，从战略上藐视对手，视“敌”如懦夫；练拳时，无人如有人；与对方交手时，有人似无人，这样才能立于不败之地。

螳螂拳的技击法则，归结起来有以下几个方面：

1. 固守待进，以静制动：螳螂拳在技击中采取不招不打，招之即打的战术。与敌交手时，主张在防守严密、不露破绽的前提下，后发制人。拳谚道：“出拳下盘空，抬腿半边空，转身后边空……”就是说，在进攻别人的同时，自身必然出现的漏洞，恰是容易被对方击中的部位和对象。固守待进的战术指导思想，强调在做好技击格斗准备，摸清对方进攻意向、动作手法的情况下，适时的抓住战机（对方的破绽）乘机而入，瞬间爆发、攻击，达到“后发而制敌于前”的目的。它是建立在敏锐的观察、高度的反应、准确的判断、果断的出击的基础上进行的。因此必须使身体各部肌肉、器官及系统处于相对安静状态，保持身心清静、沉着自如、头脑冷静。这样在与敌交手时，方能不轻举妄动，不盲目进攻，做到胆大心细，遇隙即攻，见空必补，充分发挥技术水平和内在的力量，不畏艰难，奋勇进取。

固守待进，以静制动，不是被动的防守，而是临阵时对敌进行察颜观色，做到“知己知彼”，一旦时机成熟，当对手动机暴露后，立即以我为主，出其不意，攻其不备，疾速进攻，以势逼人，战无不胜。

2. 稳胯活腰，以柔克刚：御敌时，螂螂拳一般不采用窜跳走出等方法解脱，主要运用：(1)闪让、拧转、含收、俯仰、滑步等方法，避开进攻的主力线方向。上述方法的完成，一方面靠腰部的力量和灵活，所谓“腰活一闪过，制敌有把握”；另一方面又靠重心下落，胯部的稳沉。以胯为主宰，活动幅度

小，闪躲快，提高了反击起动的速度。(2)用螳螂拳熟练多变的手法、技法及柔劲，改变对手攻击力的方向，将其引向远离身体的一侧，使力量分解、消散，并借其勇猛前冲之力，顺手牵羊，破坏对方平衡，继而攻之，以其人之力，还击其人之身，变守为攻，“随化随发，连消带打”，达到以柔克刚的目的。(3)以强有力和刚硬的两臂(尤其是前臂尺骨、桡骨两侧)，拦截进攻之手(脚)；但不尚拙力，而以爆发的寸劲、极快的速度、短暂的时间及最小的接触面积，格挡或破坏对方的进攻，以刚御敌，创造进攻的条件。

3.长短结合，以刚克敌：螳螂拳要求在离敌较远时用拳、脚组成的“七长”攻之；近身时用头、胸、臀、肩、膝及肘“八短”击之。要求做到“逢敌神定寻破绽，五行四梢齐出动”。远打近靠，长短结合，相机而行是该拳必须遵循的原则。抓住战机进攻时，要不显示任何预备动作，快速突然，一发即至。螳螂拳的发劲要求腰肌、背肌刹那间的猛烈震撼、拧转而完成腿、手等部位力气的综合爆发，将蕴藏在内部的力量引导传递出来，达到以刚克敌的目的。

4.迎正侧击，虚实结合：螳螂拳禁忌从正面用拙力硬打强攻，而以身体侧面与敌正面相对，在破坏对方的进攻或防线后，从侧面(确切地讲，从对方进攻主力线的一侧)发起进攻，或者采用迂回的战术，用其灵活的步法，占据有利位置，从其一侧进攻。进攻时多采用虚虚实实，假假真真，虚中有实，实中有假的手法，牵引对方注意力，突破对方的防御。由于技击时多为组合动作(一串单个动作)，不进则罢，进则几招，连续出击，其中有佯攻真打、声东击西、脚引拳打……极易迷惑敌人，难以胜防。但虚实用法要根据临场实际情况而变，不可拘泥成法。

此外，也经常先虚发一招，引敌进攻，再顺势而入，或同

步法配合，引对方出击使之落空，进而发起攻击。

5.进退快速，短中寓长：螳螂拳与其它拳种一样，强调“眼明手快”，遇敌交手要求手法敏捷，出击路线的弧度尽量窄，动作幅度尽量小，突出一个快字。主张急打快攻，以快制敌。这种快不是表面的快，而是由发自内身蕴藏的爆发力所导致的必然快，做到“发力如雷霆”。螳螂拳在外形上要缩身内敛，下蹲裹胯，屈肘收臂，其目的在于使自己站得稳固，缩小暴露面积，易于防守，隐藏力量。这样在腿和上肢同对方相隔距离不变的情况下，相对增加了躯干与对方相隔的距离，将受对方攻击的暴露面积缩小或降低到最低限度。进攻时通过转胯、拧腰、顺肩、伸肘、抖腕等动作，放长击远，由短变长，增加了进攻的威力，使对手不易捉摸和防守。

总之，螳螂拳的技击要求是：功夫精纯、攻防有度、运用自如、勇敢果断、快速敏捷、刚柔相济。

第二章　螳螂拳的基本训练方法

螳螂拳的练功程序一般分为三个阶段：第一阶段为顺劲增力，又称基本功，主要有柔合功(指肩、腰、胯、腿的柔韧性和灵活性的训练)、运行功(基本的拳法、掌法、勾法、腿法、步法、身法的训练)、桩步功(步型和站桩的训练)。第二阶段为习打积功，又称技术训练，主要有初合功(简单的技术组合动作)、积成功(练习螳螂拳所必须的功夫，如玉环步的训练、手法训练、胳臂势、踢打沙袋、铁砂掌、摔掼、擒拿等)、习打功(技术套路和散打等)。第三阶段为排靠运气，又称专项素质训练，主要有排体功(打、按、擦、揉身体各个部位)、靠体功(用拳、脚和物体硬碰、硬靠身体某些部分)、运气功(集意顺气)，气达“三节”、“四梢”。

第一节　顺劲增力

螳螂拳十分重视顺劲增力的基础训练，学习武术套路之前，必须进行基本功的训练。其目的是训练和发展各关节、韧带及肌肉的柔韧、灵活、伸展、弹性、力量、周身协调及呼吸调节等最基本的身体素质。不仅使练习者身体各部分得到较全面的锻炼，而且去其“僵劲硬力”，学习运用顺力活劲，为进一步学习、掌握武术套路，提高技术水平，打下良好的基础。

一、柔合功

主要是对腕、肘、肩、腰、胯、膝、踝等主要关节和腿部韧带进行训练。尤其是肩、腰、胯三大关节和腿部的力量、灵活及柔韧性，直接影响着武术技术水平的提高和进步。常言道："练拳不活腰，终究艺不高"、"打拳不溜(踢)腿，一生冒失鬼"。灵活的关节和柔韧的腿功是学习和掌握各种武术套路的重要专项身体素质。

(一)腕关节

1. 转腕　动作说明：(1)两臂微屈前平举，与肩同宽，五指并拢屈腕竖起(图2-1)；(2)两臂外旋，同时两掌以腕关节为轴，在臂内侧向后、向下、经前、向上弧形绕环一周；(3)续做第二次。反向回转数次。

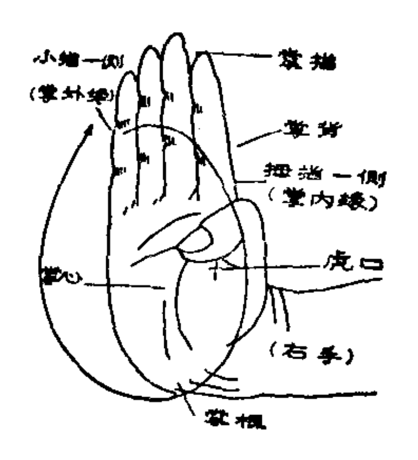


图2—1

要求与要点：腕关节尽量内屈，肩、肘下沉，不得抬起，目光随手转移。

2. 挑钩　动作说明：(1)两臂侧平举，与肩相平，五指并拢，掌心向下；(2)两手猛然向上抖腕挑起，掌指向上，如同(图2-1)；(3)掌变钩手，下垂内钩(图2-2)；(4)恢复第一动作后，继续做第二次。

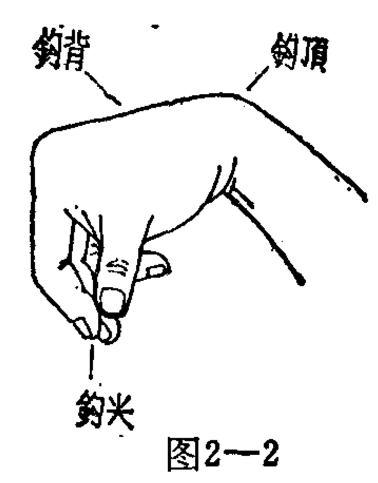


图2—2

要求与要点：(1)抖腕上挑时需要有力，掌心向两侧，臂微屈；(2)变钩手时尽量屈腕，臂伸直；(3)沉肩、垂肘。

3. 推腕　动作说明：(1)两手五指交

注：图解中实线箭头表示右手和左脚下一个动作的路线方向；虚线箭头表示左手和右脚下一个动作的路线方向；虚点线表示腰部左右拧转的方向。

叉相扣，屈臂上举于胸前，掌心向下；（2）左掌向右横推，使手腕向下弯屈；同时右掌向左横推，使手腕向上翘起，掌心均向左(图2-3)；(3)两臂横拉，恢复第一动作后，继续做第二次。



图2—3

要求与要点：两臂左右横推要均等，不宜过猛，前臂要保持水平，尽量屈腕，不要耸肩。目视两手。

4.翻推掌　动作说明：(1)两手五指交叉相扣，掌心朝向身里，屈臂平举于胸前；(2)两臂同时内旋向里、向下转腕，至掌心向前时，直臂前推，与肩同高(图2-4)；(3)恢复第一动作后，继续做第二次。

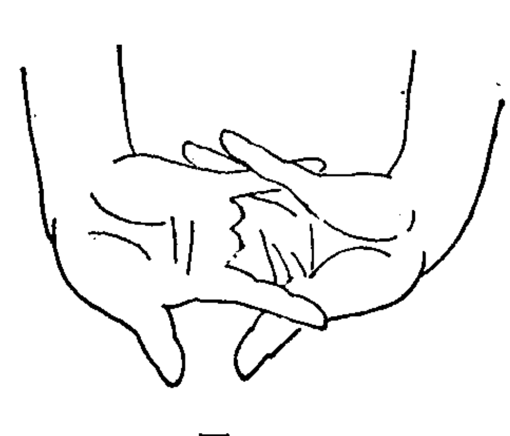


图2—4

要求与要点：向前推掌时，臂要伸直，两手交叉扣紧不得松动，目视两掌。

5.刁腕　动作说明：(1)右手持40—50厘米的棍棒，前平举，与肩同高(图2—5)；(2)臂内旋，使棍棒在臂内侧向上、向后、向下屈腕回转，至正前方时，腕关节猛然上屈，使棍棒上挑；(3)继续上动，臂外旋，使棍棒在臂外侧按(2)的动作进行；(4)恢复到第一动作，继续做第二次。

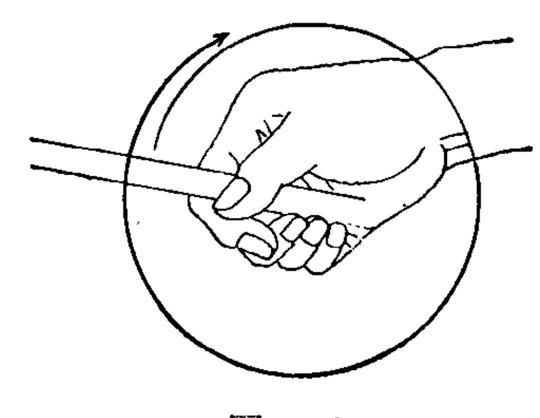


图2—5

要求与要点：(1)刁腕实际为一个左右立圆划圈的动作，要连贯进行，不要中断；(2)臂微屈，棍棒尽量近臂运转，目光随棍棒转移；(3)左右手都

要进行训练，做几组后，换左手练习。

6.搂採腕　动作说明：(1)甲乙相对站立，距离两步左右。甲左脚向前上步，成左弓步，同时左拳内旋向乙的胸部平冲，拳心向下；(2)乙右脚向后退半步，重心落于两腿，左掌前伸以小指一侧附于甲左手腕处(图2—6)；(3)乙左手向外、向下抖劲转腕，搂採甲的左手腕(图2—7)；(4)恢复到第一动作，继续做第二次。

要求与要点：(1)搂採时要用力外拨，但只用腕劲，不用臂力；(2)左右手均要进行训练，做几组后，换右手练习。

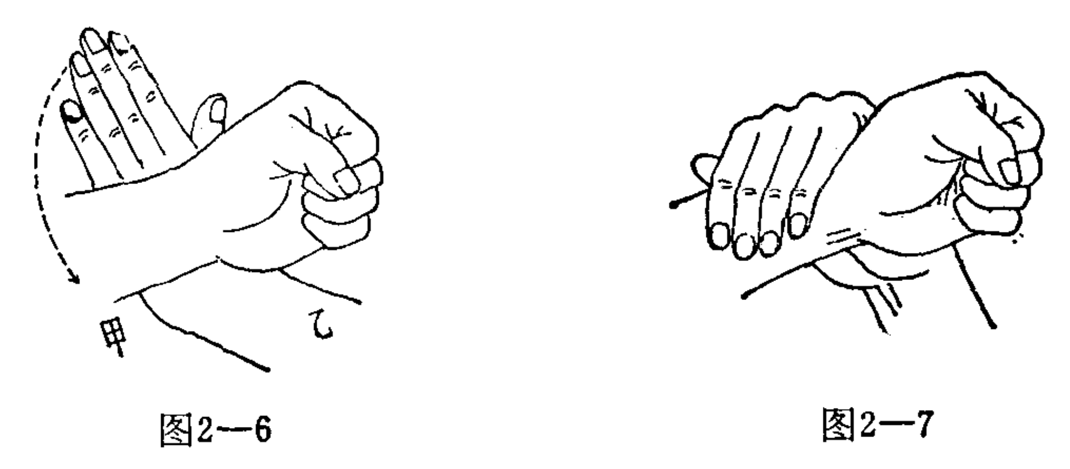


图2—6　　图2—7

7.拧腕　分平拧腕、纵拧腕、横拧腕三种。

①平拧腕：动作说明：(1)两臂前平举，与胸同高，两手紧握直径为6—8厘米、长约20厘米的圆木；(2)一手向前、向下，另一手向相反的方向同时屈腕拧转圆木；(3)恢复到第一动作，继续做第二次。

要求与要点：(1)两手要靠腕部力量拧转，使两手附在圆木上转动；(2)腕关节尽量卷屈，肘、肩下沉，不得耸起；(3)每分钟40—50次。

②纵拧腕：动作说明：(1)两臂屈肘上举于胸前，右手在上，左手在下紧握圆木，手心均向里(图2—8)；(2)右手顺时针、左手逆时针同时拧腕转动；(3)恢复第一动作，继续做第二

次。

要求与要点：拧腕时两臂不要向前伸展，腕部尽量卷屈；其它同平拧腕。

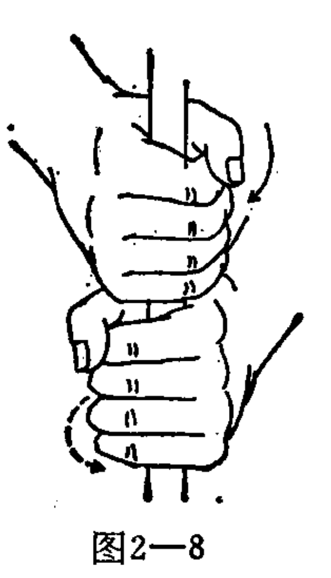


图2—8

③横拧腕：动作说明：(1)甲乙相对站立，甲右脚向前上步，屈膝前弓，左腿在后挺膝蹬直成右弓步，右手持一直径约3—5厘米，长约50厘米的棍棒，直臂平举，手心向上；(2)乙右脚向后撤步，挺膝蹬直，左腿屈膝前弓成左弓步，乙左手以腕关节外侧贴靠棍棒另一端，然后抓握棍棒，并向外(左)拧转(图2—9)；(3)恢复第一动作，继续做第二次。

要求与要点：(1)拧转棍棒时，需用寸劲，臂不要翻转，力使棍棒在甲的手中旋转；(2)左右手均要训练，做几次后，可换左手练习。

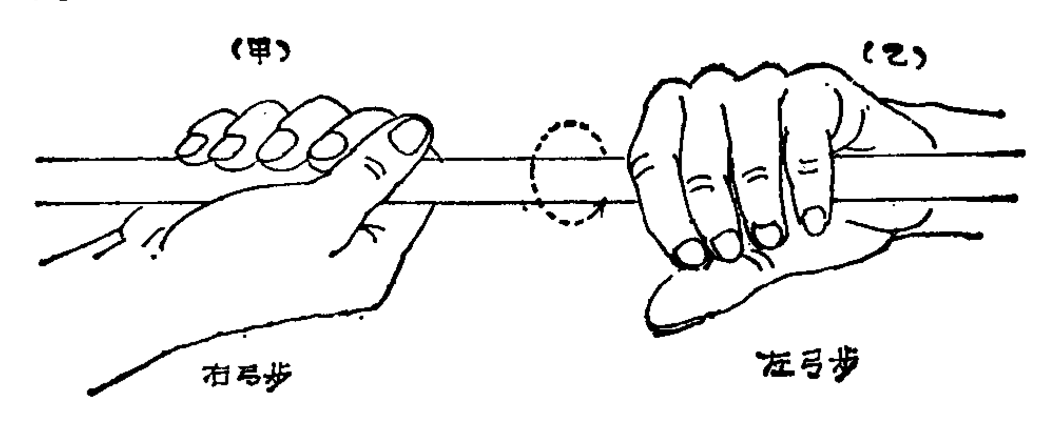


图2—9

腕关节的训练，在螳螂拳中占有重要的地位，如钩、搂、採、漏、挂等动作，主要是靠手腕的功夫完成的。通过系统的训练，可以加强桡腕关节和腕骨关节的桡侧屈腕肌腱、尺侧韧带、桡腕背侧韧带、掌骨底背侧韧带、腕骨间背侧韧带等肌腱和韧带的力量、柔韧性及灵活性。

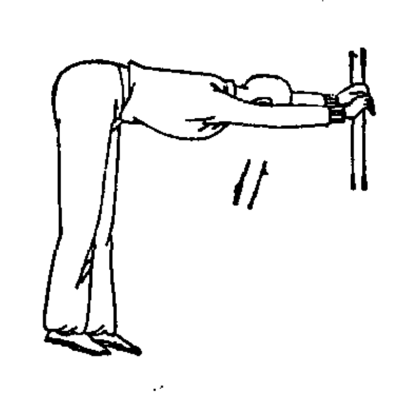
(二)肩关节

肩关节的训练方法主要有：压、拉、绕、耸、转等方法。

1.压肩　分俯压肩、仰压肩及单压肩等。

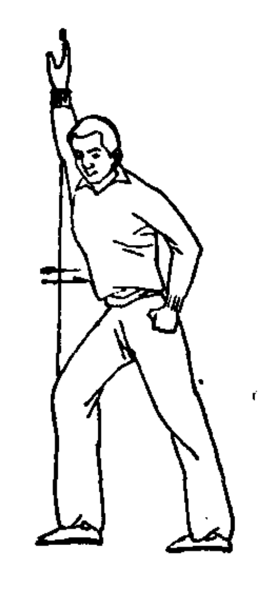
①俯压肩：动作说明：(1)面对肋木(或一定高度的物体)站立，距离一大步，两脚左右分开，稍宽于肩；(2)两手抓握肋木，与肩同宽或稍宽，上体前俯，并做上下弹动的压肩动作(图2—10)。

要求与要点：(1)弹动下压时，两臂和两腿均要伸直；(2)挺胸、塌腰、收胯，弹动的幅度，应逐步加大；(3)压力点集中肩部，必要时，可借助他人压按两肩。


图2—10

②仰压肩：动作说明：(1)甲两脚分开站立，两臂上举，比肩稍宽；(2)乙向后搬压甲的肩部和后臂，有节奏的做前后弹动，或者甲背对肋木站立，两臂上举，比肩稍宽，两手反握肋木；乙在前用双手向前拉甲的两肩。

要求与要点：两腿要伸直，上体要挺胸、塌腰，不要向后弯曲，弹动的幅度要逐渐加大。


图2—11

③单压肩：动作说明：(1)面对树木(或其它竖立物体)站立，脚尖触及树干，一手直臂上举，贴附于树上；(2)上体在树的一侧向前弹压(图2—11)。

要求与要点：(1)臂充分伸直，其内侧着及树木，弹动幅度逐渐加大；(2)左右臂均需训练，弹压数次后，可换另一臂练习。

2.拉肩　分正拉肩、侧拉肩及甩拉肩等。

①正拉肩：动作说明：(1)甲两脚左右分开站立，左臂前平举；(2)乙用右手握住甲的左前臂，用力后拉，左掌前推甲的左肩内侧。

②侧拉肩：动作说明：(1)甲两脚左右分开站立，左臂侧平举；(2)乙右手握住甲的左前臂，用力后拉，左掌前推甲的左腋部。

要求与要点：(1)推拉时，用力由小到大，不要猛然用力，持续一段时间后，恢复原位，再做第二次；(2)乙前推时，甲肩部要前顺，但身体要保持正直；(3)左右肩均要拉，做几次后，换拉右肩。

③甩拉肩：动作说明：(1)右臂屈肘，右掌经胸前上提，与耳相平；(2)向右侧或前方甩肩伸肘击掌；(3)练习时，左右手交替进行。

要求与要点：上体与臂要自然放松，甩肩击掌时，肩要前顺，要用弹射之力，力求甩放到极点。

3.环绕　分单臂环绕、双臂环绕及握杆环绕等。

①单臂环绕：动作说明：(1)两脚前后开立，左脚在前，左掌叉腰，右掌垂于体侧；(2)右臂由下、向后、向上、向前环绕；(3)环绕数次后，按相反的方向进行。

要求与要点：(1)臂伸直，肩放松，抡成立圆，逐渐加快速度；(2)左右臂均要训练，练习几组后，可换左臂环绕。

②双臂环绕：动作说明：(1)两脚开立，与肩同宽，两臂垂于体侧；(2)左臂从下向后、向上环绕，右臂向后微摆(图2—12)；(3)左臂向前、向下环绕，右臂向前、向上环绕(图2—13)；(4)左臂经后、向上环绕，右臂经后、向下环绕，恢复第(2)动作；(5)环绕几组后，两臂按相反的方向进行。

或者，(1)两臂按相同方向依次环绕。即左臂在先，右臂在

后，依次向前、向上、经后、向下环绕；(2)环绕几组后，两臂按相反的方向进行。

要求与要点：同单臂环绕。

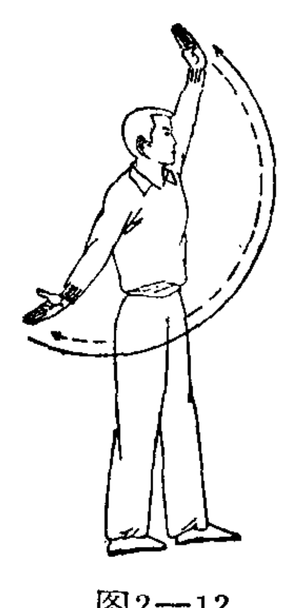


图2—12



图2—13

③握杆环绕：动作说明：(1)两脚开立，与肩同宽，两手握杆，垂于身前，手心向里；(2)两臂向上平举过头(图2—14)；(3)继续向后翻转，反臂停于臀部，手心向后；(4)按相反方向翻回，恢复到第一动作。

要求与要点：(1)挺胸、塌腰、两臂翻转要同时进行，臂伸直，不得弯曲；(2)两手间的宽度逐渐缩短，至稍宽于肩为止。

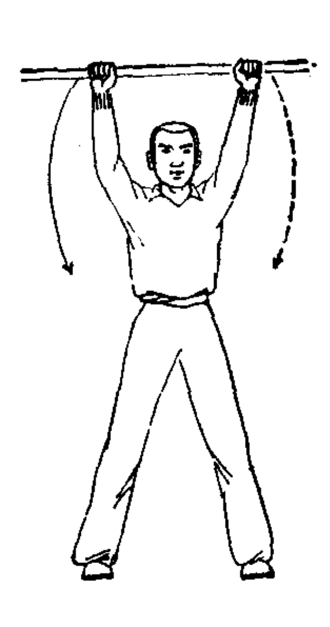


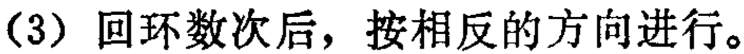
图2—14

4.耸沉肩　动作说明：(1)两脚开立，与肩同宽，两臂垂于体侧，肩、臂放松；(2)两肩同时向上耸起；(3)恢复原状；(4)两肩同时下沉(图2—15)；(5)恢复原状。再做耸肩、沉肩动作，如此轮换做数次。

要求与要点：头、颈端正，切勿缩颈、

含胸。

5.转肩　动作说明：(1) 两脚开立，与肩同宽，两臂自然下垂；(2)两肩同时(或一先一后) 向前、向上、经后回环转动，恢复原位；



(3) 回环数次后，按相反的方向进行。

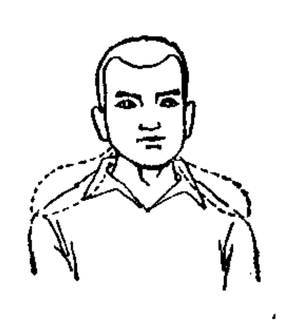


图2—15

要求与要点：两肩放松。向前回环时，胸部不要收缩，向后回环时，颈部不要前伸。两臂或肘部不要抬起。

肩关节的训练，主要是增强灵活性和收缩伸展的能力，提高韧带的柔软性，扩大肩关节的活动和转环范围，帮助腰部力量向拳(或掌)方向的传递，使振臂挥拳的动作敏捷、有力、松长、富有弹性。“活肩”是学习武术套路的必要条件之一。

(三)腰关节

主要训练方法有：俯腰、翻转腰、甩腰、控腰、弹腰、下腰等。

1.俯腰　分前俯腰、侧俯腰。

动作说明：(1)两脚并步站立，两手五指交叉相扣，翻腕，直臂上举；(2)上身前屈，两手着及地面；(3)两手松开，抱住两腿，使面部紧贴胫骨前面(图2—16)；(4)上身直起，重复做第二次。

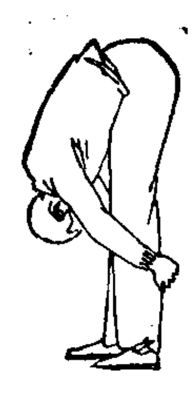


图2—16

侧俯下时，上身左(右)转，向左(右)下方俯下，以手着及地面。上身直起，重复做第二次。

要求与要点：(1)上身前屈时，两腿必须伸直；(2)两手抱腿时，使面部逐步向腿部靠近，加大难度，先以面部着及腿，然后过渡到使头顶碰着脚面；(3)侧俯下时，腰部尽量向左或向右拧转；(4)挺胸、塌腰、收髋。

2.翻转腰

①左右回环：动作说明：(1)两脚开立(距离约两脚)，两臂自然上举，上身向左扭转(图2—17)；上身由左经后、向右回环(图2—18)；(3)右手从后向上反臂举起；左手随腰的回环从右侧下沉，握住右腿脚踝；上身俯于右腿外侧(图2—19)；(4)左手放开，上身由右经后、向左回环。(5)回环几组后，按相反的方向进行。

要求与要点：(1)上身由左经后、向右回环时，与两臂的动作要协调一致，胯部向前顶出；(2)上身俯于右腿时，腿部要伸直；(3)腰部回环的幅度逐步加大。

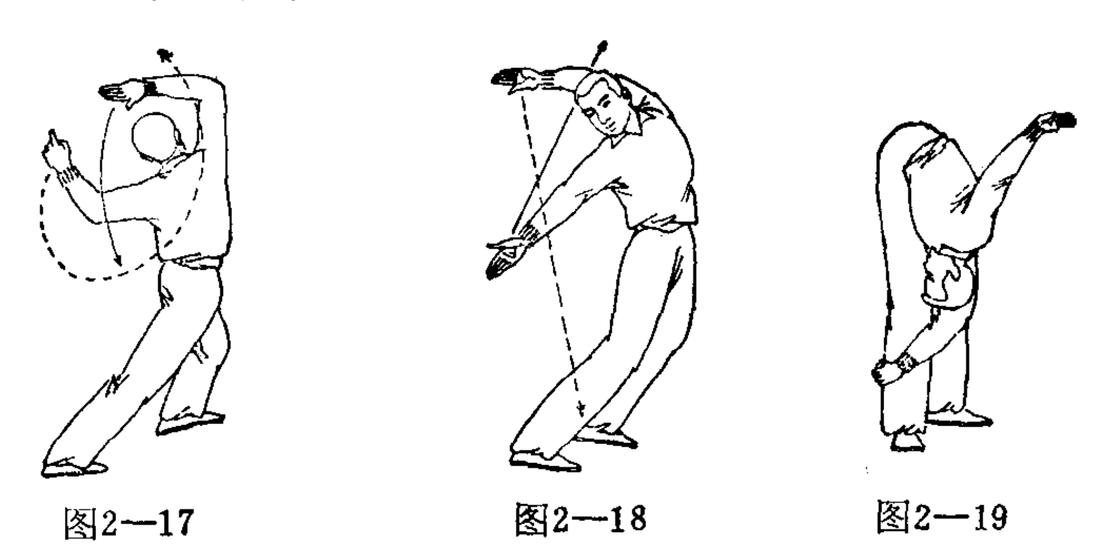


图2—17　　图2—18　　图2—19

②插步拧腰：动作说明：(1)右臂侧平举，左臂屈肘平举于胸前，手心均朝下；左腿挺膝支撑，右腿屈膝提起，右脚靠在左大腿前面(图2—20)；(2)右脚从左腿前向左落步踏实，脚尖外展；上身向右侧倾倒；(3)以两脚掌碾地为轴向左、向后拧腰转体180度；右手随之从右经下、向上弧形环绕，停于头部上方。(4)换做左插步拧腰。

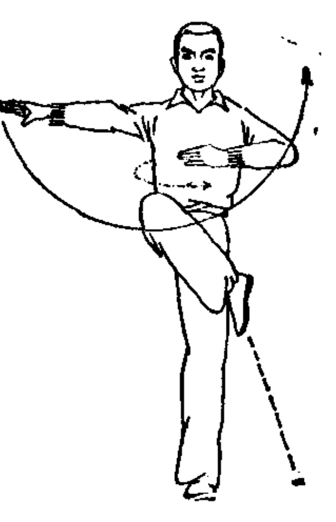


图2—20

要求与要点：(1)插步、拧腰及摆臂

动作，要协调一致的同时进行，不分先后；(2)上身滚转时，要猛力向后拧腰，动作要迅速。

③翻腰：动作说明：(1)左腿在前，右腿在后，两腿交叉，屈膝下蹲；左臂侧举，右臂屈肘举于胸前，手心均向后；上身向前倾俯，胸部接近膝部(图2—21)；(2)上身从右向后翻转，两臂随之按(图2—21)路线做弧形摆动(图2—22)；(3)继续向右翻腰转体，成右腿在前、左腿在后的歇步(图2—23)。(4)再向左转身复原。

要求与要点：翻身时，上身仍然前俯，构成翻转的横轴，动作要猛而快的翻转360度。

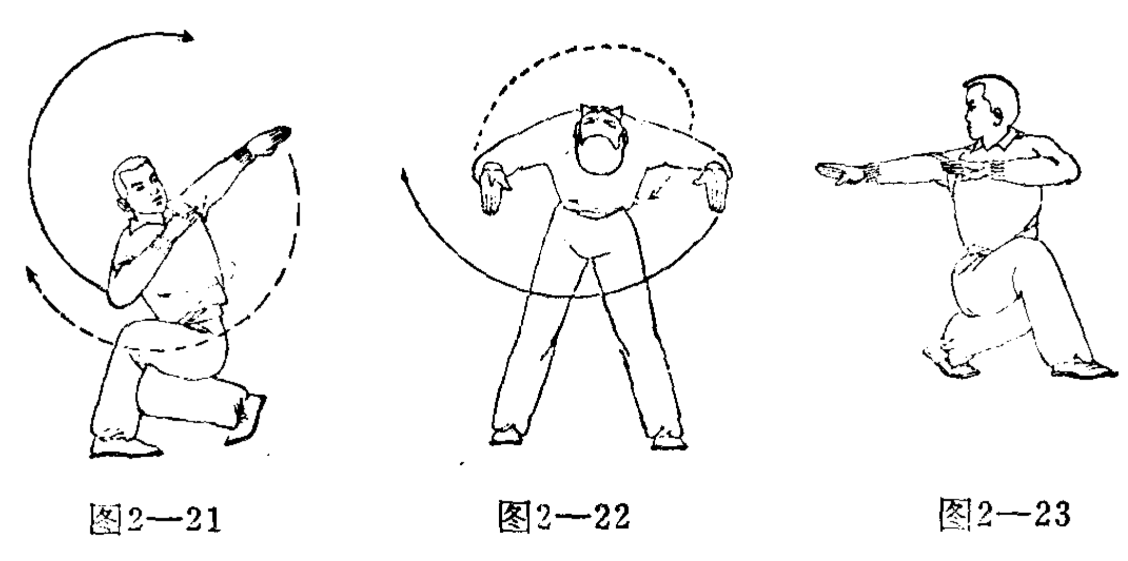


图2—21　　图2—22　　图2—23

3.甩腰　动作说明：(1)两脚开立，与肩同宽，两臂经身前上举过头顶，臂伸直，手心相对(图2—24)；(2)以腰和胯关节为轴使上身先向前弯曲，然后向后弯腰甩动(图2—24虚线部分)。

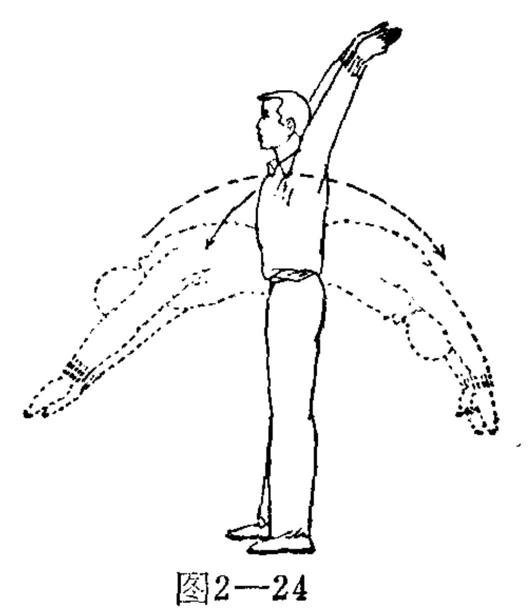


图2—24

要求与要点：(1)开始甩腰时，放慢一些，逐步加快，甩动幅度逐步加大；(2)向后甩腰时，

胯关节向前顶出，膝稍屈；向前弯屈时，腿要伸直。

4.控腰　动作说明：(1)两脚开立，稍宽于肩；两臂经身前上举至头顶，臂伸直；(2)以腰和胯关节为轴，使上身向后弯屈，静止控腰(图2—25)

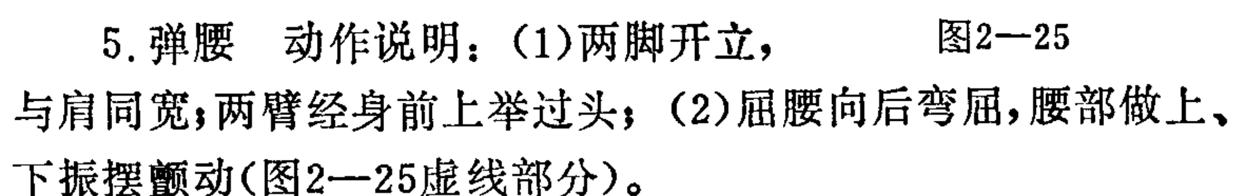


图2—25

要求与要点：挺膝、顶胯、挺胸、仰头；腰向上顶，向后弯屈的幅度，须逐渐加大；每次静控1—2分钟。

5.弹腰　动作说明：(1)两脚开立，与肩同宽；两臂经身前上举过头；(2)屈腰向后弯屈，腰部做上、下振摆颤动(图2—25虚线部分)。

要求与要点：(1)挺胸、仰头，目视两手背；(2)用腰弹动，膝关节不要弯屈和移动，幅度逐渐加大；(3)动作要紧凑而富有弹性，弹腰次数每组以20—30次为宜。

6.下腰　动作说明：(1)两脚开立，稍宽于肩；两臂经身前上举，臂伸直；(2)屈腰向后弯下，两手撑地成桥形。(3)静停片刻，站起再做第二次。

要求与要点：(1)挺膝、顶胯、仰头，腰部尽量后屈、上拱；(2)训练时应循序渐进，最后过渡到手能从腿后方反抱住两脚腕。

腰是贯通上下肢体的枢纽，集中地反映了身法技巧的功夫。螳螂拳在运动中，要求以腰为轴，动作的变化“主宰于腰”，同时经常利用腰部的折、弯、扭、拧、转等动作的变化，快速的滑脱、闪挪对方的进攻，创造进攻的机会。腰部的系统训练，在于扩大腰关节间的活动范围，增加腰部的力量，从而使腰柔软而灵活、坚韧而有力，达到“腰如蛇形”的要求。

(四)胯关节

1.弓步压胯　分单人弓步压胯和双人弓步压胯。

动作说明：(1)单人弓步压胯：左脚向前跨出一大步，屈膝前弓，右腿在后蹬直，成左弓步站立，左手以虎口卡压左腿膝关节；右手在后反掌按压右腿胯关节(图2—26)；(2)双人弓步压胯：甲两拳收抱于腰侧，成左弓步站立；乙左手扶甲左肩，并向后按搬，同时右手下压甲的胯关节(图2—27)。

要求与要点：(1)后腿蹬直，不能拔跟；(2)借左腿前弓和右腿向后蹬伸的力量上、下弹动压胯，弹压的幅度力求加大；(3)弹压数次后，换右弓步压胯。

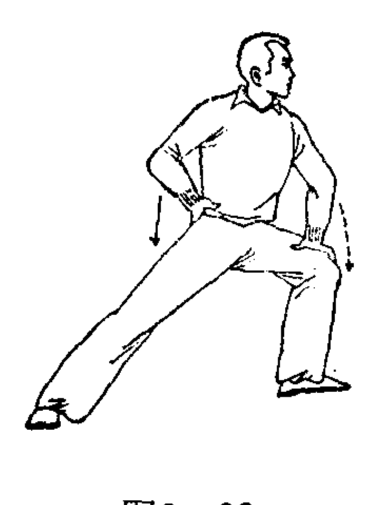


图2—26



图2—27

2.仆步揉胯　动作说明：(1)两脚左右开立，右腿屈膝全蹲，全脚着地，左腿挺膝伸直，脚尖里扣，成左仆步；(2)右脚蹬地，使膝伸直，重心移至左腿，屈膝下蹲，变成右仆步；(3)再变成左仆步。

要求与要点：(1)挺胸、塌腰、沉胯，使臀部尽量靠近地面左右移动；(2)左右仆步互换往返，练习数次。

3.吊胯　动作说明：(1)面对略高于胯部的物体站立；(2)左腿屈膝提起置于物体上，脚底朝下；(3)上体向下弹压(图2—28)。

要求与要点：(1) 位于物体上的左小腿要直立，弹压幅度逐渐增大；(2)左右腿均要训练，弹动一段时间后，可换另一腿。


图2—28

4.摆胯　动作说明：(1)右腿直立、支撑；左腿屈膝前提，使大腿水平，两手叉腰；(2)左腿向外(左)平摆转胯，力达90度；(3) 恢复到第(1)动作，继续做第二次。练习数次后，向相反的方向转动，即：左小腿向后屈膝提起，胯部后牵(图2—29)；左腿在身后随着向上提膝，向左、向前平摆转胯180度，恢复到第(1)动作。

摆胯的另一种训练方法是：(1)两脚并步站立，两臂侧平举；(2)右脚向前上半步，挺膝支撑，左腿向前踢起；(3)左脚高过膝后，向身后摆动(图2—30)；继而向上、经左、向前转胯回环一圈，落步与右脚并齐，恢复第(1)动作。继上左脚，换转右胯。

要求与要点：(1)摆胯肘，支撑腿要伸直，脚须全面着地，上身保持直立，摆胯的幅度尽量加大；(2)左右胯均要练习。

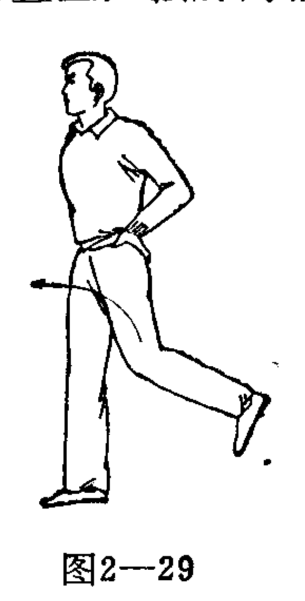

图2—29


图2—30

5.转胯　动作说明：(1)两脚开立，与肩同宽，两手叉腰；

(2)胯部向左、向前、经右、向后旋转一圈；(3)恢复到第(1)动作，继续做第二次。

要求与要点：(1)挺胸、塌腰，胯关节放松，转胯幅度尽量加大，要连续旋转，中间不要停顿；(2)旋转数次后，向相反的方向转动。

胯部是上盘和下盘的枢纽部位。胯部的力量和关节的灵活程度，直接影响着腿功和技术水平的提高。胯是腰部左转右旋，前倾后仰的支柱。或者说腰部的动作受胯部的支配和牵动。因此，胯关节的训练，是学习和掌握螳螂拳的必要专项素质。它与腿功、桩功等一样，是重要的基础训练内容之一。

其它关节的训练与方法，同少林拳基本一致，不再赘述。

(五)腿功的训练

主要训练和发展腿部韧带、筋膜和肌肉群的柔韧性、伸缩能力、灵活性及力量等素质。练习方法主要有压腿、搬腿、控腿、劈腿及踢腿等。

1.压腿　主要是拉长腿部的肌肉和韧带，加大胯关节的活动范围。压腿的方法有正压、侧压及后压三种。

①正压腿：动作说明：(1)面对肋木或一定高度的物体，并步站立，距离约两小步；(2)一腿屈膝提起，以脚跟放在肋木上，脚尖向上翘起，踝关节屈紧，膝部挺直、下沉。两手五指交叉扶按膝部。支撑腿伸直，脚尖对着肋木；(3)上体前倾，并向前、向下做压振动作；(4)练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：(1)上身俯压时，动作不宜过快，俯压后，略停一会再直起，俯压的幅度逐渐增大；(2)压腿高度先与小腹相平，以后可渐渐增高至与胸、额相平；(3)先以手、前额触及脚尖，然后过渡到鼻尖或下颏触及脚尖；(4)挺胸、挺膝、坐胯。

②侧压腿：动作说明：(1)身体右侧对肋木或一定高度的

物体，并步站立，距离约两小步；(2)右脚跟搁在肋木上，脚尖向上翘起，踝关节紧屈，膝部挺直、下沉；左腿直立支撑，以脚内侧对着肋木；右臂垂于身体内侧，左臂屈肘上举；(3)上身向右侧倾倒压振；(4)练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：(1)上身由向被压腿压振，逐步过渡到侧卧在被压腿上；(2)压腿高度从与腹平，逐渐增加，直至超过头部；(3)支撑腿脚尖逐渐外展，加大开胯的幅度。

③后压腿：动作说明：(1)背对肋木或一定高度的物体，并步站立，距离略小于腿长；(2)两手扶握另一高度的物体或叉腰，上身微前倾；(3)左腿直立支撑，脚跟与肋木相对；右腿后举，以脚背搁在肋木上，膝部挺直，脚面绷平；(4)上身后屈并做压振动作(图2—31)；(5)反复进行数次，然后换左腿后压。

要求与要点：(1)支撑腿全脚着地，挺胸、展胯、腰后弯；(2) 练习一个阶段后，可提高搁腿的高度。

压腿的方法(包括辅助方法)很多，如：高压腿、俯身压腿、钩步压腿、仆步压腿、斜压腿等。上述三种是最基本、也是最主要的压腿训练方法。

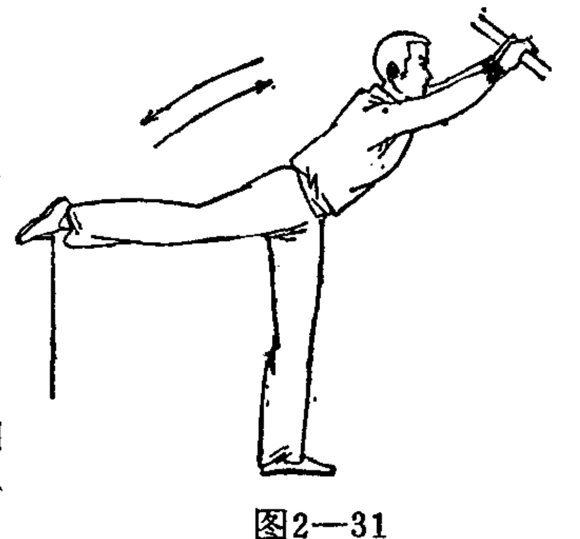


图2—31

2.搬腿　搬腿是压腿的继续和发展，进一步增强腿部的柔韧性，加大胯关节的活动范围和幅度，提高腿部上举的力量。搬腿的方法有：

①上抱腿：动作说明：(1)右腿直立支撑，左腿屈膝向前提起；(2)左手抱膝，右手从脚掌处抱握左脚，并向上抱起，使左膝内侧紧贴左胸处(图2—32)；(3)练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：(1)屈膝上抱要高，支撑腿挺直站稳，尽量持

续站立的时间；(2)挺胸、直背、塌腰。

②前抱腿：动作说明：(1)、(2) 同前(上抱腿)；(3)左腿向前上方挺膝伸出，右手满握左脚，并向身里抱搬，使腿后侧朝前；左手叉腰(图2—33)；(4)恢复到第(2)动作，继续做第二次。练习数次后，换右腿进行。

要求与要点：支撑腿挺膝站稳，抱的高度由低到高，挺胸、塌腰、收胯。

图2—32

③正搬腿：动作说明：(1)甲乙相靠站立；甲两手叉腰，右腿挺膝支撑，左腿抬起，脚尖上翘；(2) 乙用左手从背后扶住甲的右肩；左腿以腿弯向后推压甲的右膝部；右手抱住甲的左脚跟(图2—34)；(3)向上搬乙的左腿；(4)练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：(1)两膝伸直，支撑腿站稳；(2)收胯时，要使脚尖触及鼻尖，放胯时，使脚高过头；(3)挺胸、塌腰、直背。



图2—33

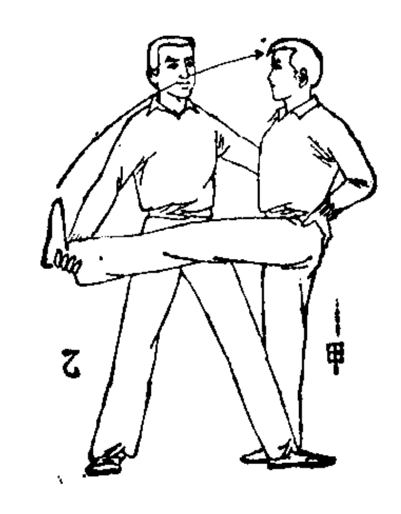


图2—34

④侧搬腿(朝天登)：动作说明：(1)左腿挺膝站立，右腿屈膝提起，右手从小腿内侧托抱脚跟；(2)右手将右腿向右上方搬

起，左臂上举亮掌或侧平举(图2—35)；也可由别人托住脚跟向身侧搬腿(图2—36)；(3)回至第(1)动作后，再作第二次；(4)练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：与侧压腿相同。收胯和放胯的两种形式均要搬。

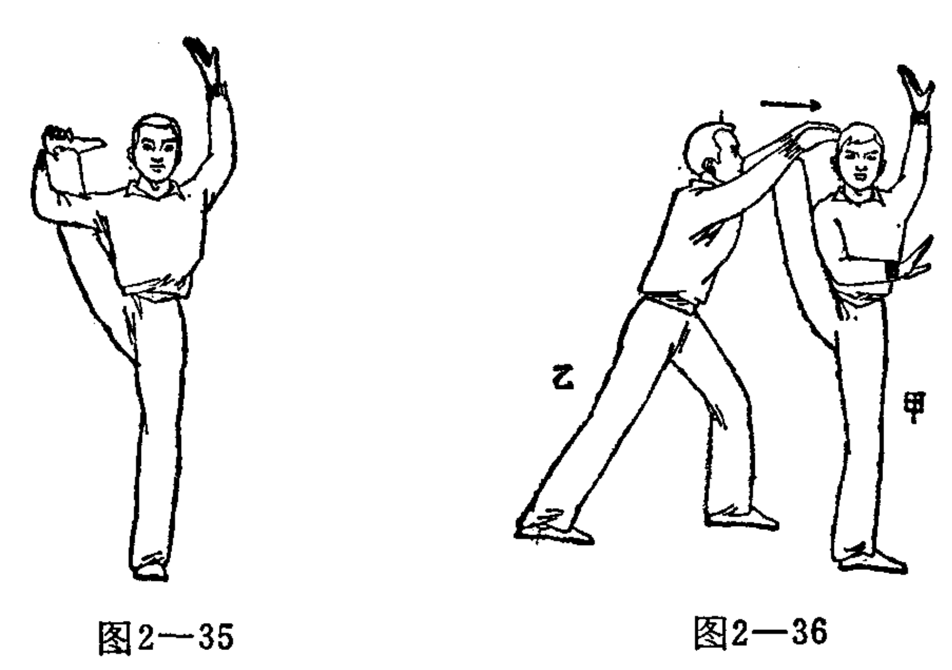


图2—35　　图2—36

⑤后搬腿：动作说明：(1)甲双手扶肋木或一定高度的物体，并步站立；左腿挺膝支撑，右腿从身后向上举起，挺膝，脚面绷平，上身略前俯；(2)乙用右肩或掌，从膝部托起甲的右腿，向上方举起；甲上身同时后仰(图2—37)；(3)练习时，左右腿交替进行。

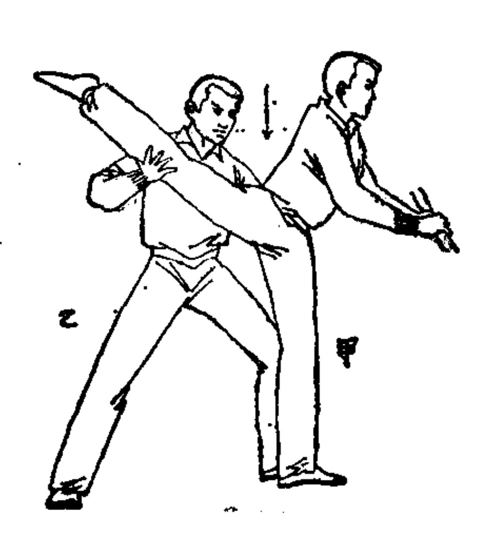


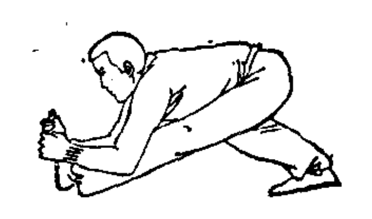
图2—37

要求与要点：同后压腿；甲上身后仰时，乙左手按压其腰部。

⑥下搬腿：动作说明：(1)右腿屈膝下蹲，左腿挺膝前伸，脚尖勾起，脚跟着地；(2)两手握住左脚掌，上身前俯；(3)双手用力后搬，上身尽量向前倾探，使头部靠近左

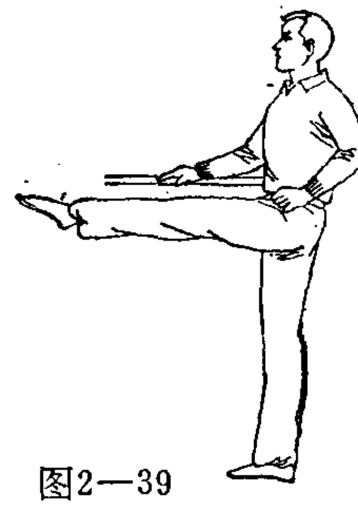
脚(图2—38);(4)上身仰起，恢复第(1)动作,继续做第二次;(5)练习时,左右腿交替进行。

或者，(1)同第(1)动作；(2)上身右转,以身体左侧对准左脚，右臂屈肘上举;(3)上身向左腿方向倒下,使右手握住左脚,头顶靠近左脚；(4)右手松开，回到第(2)动作,接着做第二次;(5)练习时，左右腿交替进行。


图2—38

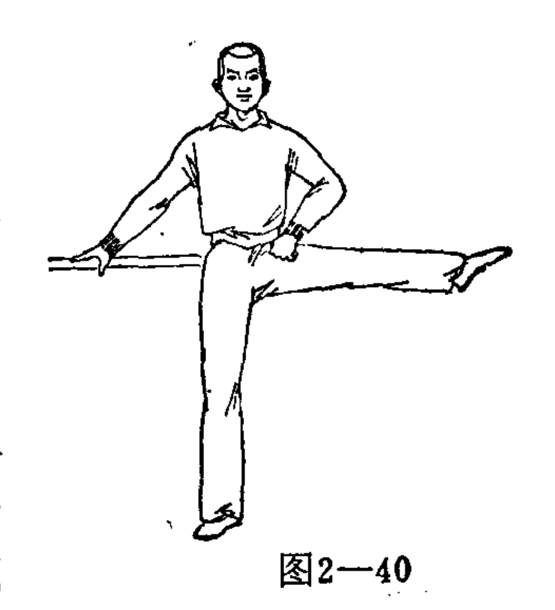
要求与要点：挺膝、坐胯，身体尽力前探，背要直，要循序渐进。

3.控腿　主要训练腿部肌肉的伸展和控制能力，提高腿部力量和稳定性。


图2—39

①前控腿：动作说明：(1)右手扶肋木或一定高度的物体；(2)右腿挺膝站立，左腿屈膝提起，当膝部接近水平时,徐徐向前伸出挺直,脚面绷平(图2—39)；(3)恢复到第(1)动作,继续做第二次；(4)练习时，左右腿交替进行。

要求与要点:(1)上身端正、挺胸,不能前倾后仰；(2)支撑腿膝要挺直，脚跟不要离地，胯关节处于自然状态;(3)控腿高度逐步增加，时间尽量延长;(4)前控腿分绷脚尖和翘脚尖两种,均要练习。


图2—40

②侧控腿：动作说明：(1)同前控腿；(2)右腿挺膝站立，左腿屈膝在左侧提起，当膝部接近水平时，向左侧缓慢伸出挺直，脚尖绷

平(图2—40)；(3) 恢复到第(1)动作后，继续做第二次；(4)练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：胯关节外展力达90度，定势后脚背向上。其它同前控腿。

③斜控腿：动作说明：(1)、(2)同侧控腿；(3) 向左侧斜后方缓慢伸出，脚尖绷直；(4)恢复到第(2)动作后，再做第二次；(5)练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：胯关节内裹，上身防止前俯。其它同前控腿。

4.劈腿　主要是训练胯关节的活动幅度，增强腿部的柔韧性和力量。

①前劈叉：动作说明：(1)两腿屈膝全蹲，手在两侧扶地；(2)右腿徐徐地向后直伸，左腿同时徐徐地向前将膝伸直，两腿前后分开着地，左腿以腿的后侧落地，脚尖勾起；右腿以腿的前侧贴地，脚尖绷直。上身正对前方；(3)略停片刻，然后上身从右向后转体180度，右脚变为脚尖勾起，左脚变为脚尖绷直，成右腿在前的前劈叉。

要求与要点：劈叉时，不易过猛，要慢慢地劈开着地和转身；两腿必须挺膝伸直、贴地，要挺胸、立腰、沉胯；初练者要循序渐进。

②横劈叉：动作说明：(1)两腿屈膝下蹲，两手在身前扶地；(2)两腿徐徐地向左右劈开，伸直着地，均以腿部后侧贴地，脚尖勾起；(3)略停片刻，屈膝回收，还原到第(1)动作，再做第二次。

要求与要点：两腿必须挺直，成一横直线；熟练后，上身可前俯触及地面，两手分别抓握两脚。

③跳叉：动作说明：(1)两脚前后分开，屈膝下蹲；两手变拳分别收抱于左右腰侧，拳心向上；(2)两脚同时蹬地跃起，在

空中右腿前伸铺出，左腿后甩伸直，成前劈叉动作落地，同时两拳变掌，向两侧成立掌平推；(3)收胯跳起，回到第(1)动作，再做第二次。

要求与要点：跃起后，两腿伸甩动作要迅速。它只有在前劈叉比较熟练和掌握了正确的方法才能进行训练，并逐步加大跳跃的高度。

④悬叉：动作说明：(1)右腿后伸，以脚的内侧放在一定高度的物体上，挺膝伸直，身体左转；(2)身体前俯，两手扶一个相同高度的物体，左腿屈膝前伸，以脚跟为支撑点，放在两手触及的物体上，脚尖勾起，形成前劈叉动作；两掌屈肘叉腰(图2—41)；(3)稍停片刻，恢复第(1)动作，再做第二次。练习时，左右腿交替进行。

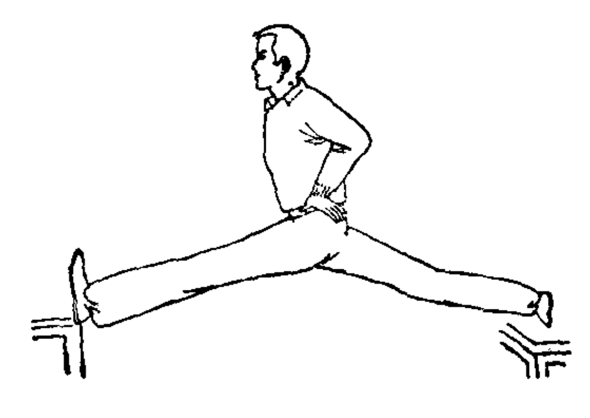


图2—41

要求与要点：挺胸、直背、塌腰、收胯，目视前方。熟练后，通过收胯和放胯，做上下弹动动作，其幅度逐渐增大。

5.踢腿　踢腿是上述腿功训练的继续，是极其重要的训练内容。俗话说："压而不溜不中用"，"打拳不溜腿，一生冒失鬼"。对于腿部的肌肉、肌腱、韧带及关节来说，压腿、搬腿、控腿及劈腿都是相对静止的训练，而踢腿却是活动性的训练，进一步训练弹性、松弛、伸展、灵活及力量。

①正踢腿：动作说明：(1)并步站立，两手(立掌或拳)侧平举；(2)右脚向前上半步，挺膝支撑；左脚脚尖勾起向前上方额前踢起(图2—42)；(3)左脚向右脚内侧落步，随即向前进半步，重心移至左腿；右脚向额前踢起，如此轮换踢腿。

要求与要点：(1) 上身不要前俯后仰，挺胸、直腰、收腹；(2) 支撑腿挺膝站稳，上踢的腿脚尖用力勾起，膝伸直；以小腿上摆的力量带动大腿，要有寸劲。

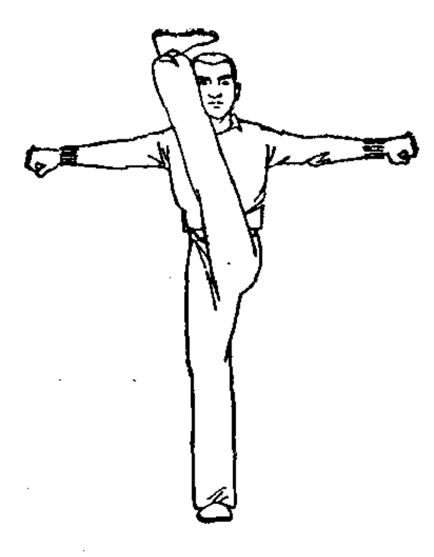


图2—42

②侧踢腿：动作说明：(1) 并步站立，右脚从左腿前向前上步，脚尖略外展；上身右转，身体左侧朝向前方；右拳(掌)直臂上举，左拳(掌)直臂下按(图2—43)；(2)左脚向左耳上方踢起(图2—44)；(3)左脚向右脚方向落步，随即上半步，脚尖略外展；上身转向左侧，身体右侧朝向前方；右拳由上经胸前垂直下按；左拳由下经左侧、向上直臂环绕，置于头上方；同时踢起右腿；(4)恢复第(1)动作，左右轮换踢起。

要求与要点：两腿伸直，踢起之腿，脚尖勾起，抬头、挺胸，上身不要左右弯曲。

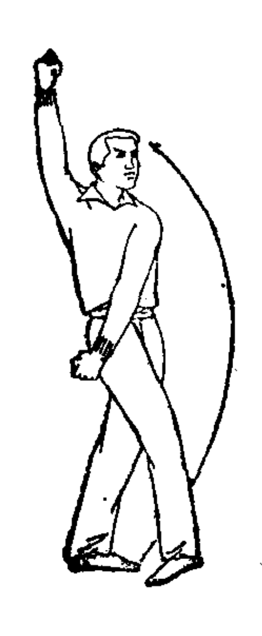


图2—43

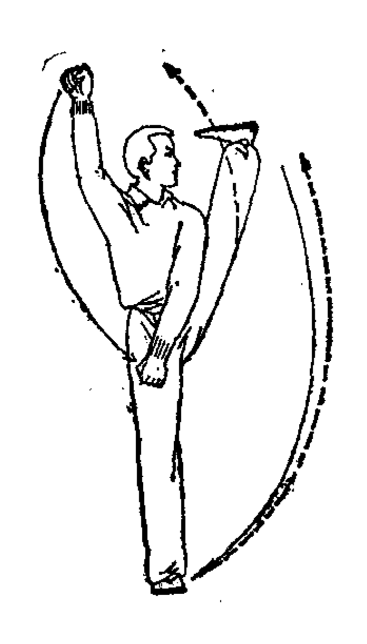


图2—44

③外摆腿：动作说明：(1) 并步站立，两手(掌或拳)侧平举；(2)左脚向前上半步；右腿从后向左侧上方踢起，经面前向右侧上方摆动(图2—45)；(3) 右脚在左脚内侧落步后，随即向前上半步，踢摆左腿；左右交替进行。

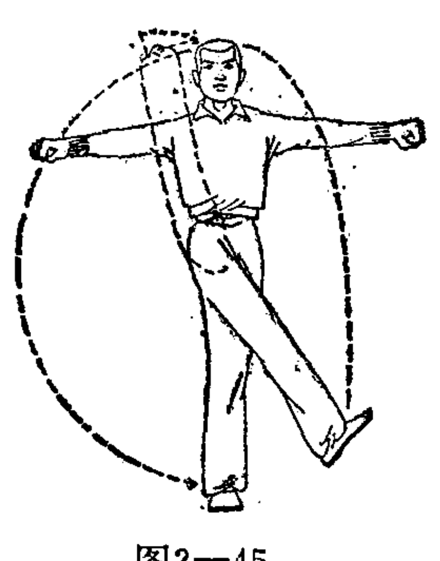


图2—45

要求与要点：挺胸、直背、松胯、展胯，避免腹部内收，摆腿的角度要达到90度，脚尖勾起。两膝伸直。

④里合腿：动作说明：(1) 并步站立，两手(掌或拳)侧平举；(2)左脚向前上半步，脚尖稍外展；右腿从后向右侧上方踢起，经面前向左侧上方摆动(图2—46)；(3) 身体向左侧稍转，右脚在左脚内侧落步后，随即向前上半步，踢摆左腿；左右交替进行。

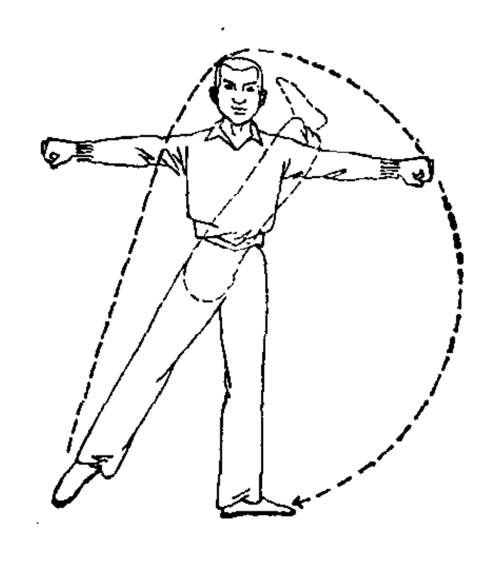


图2—46

要求与要点：同外摆腿。

⑤倒踢腿：动作说明：(1)并步站立，两手(掌或拳)侧平举；(2)左脚向前上半步；右脚向正前上方踢起，如同正踢腿；(3)右腿下落时，继向后、向上倒踢，脚面绷起，用脚掌触及头部；同时上身屈腰后仰，以迎右腿(图2—47)；(4)右脚在左脚内侧落步后，随即上半步，换踢左腿；左右交替进行。

要求与要点：支撑腿挺膝伸直，倒打腿膝部弯曲，胯部向

后抬起，挺胸、仰头，向后弯腰。


图2—47

二、运行功

螳螂拳的手型、步型、手法、步法、腿法等与少林拳既有相同之处，又有差异之点。

(一)手型

1.拳　俗称“握拳与卷饼”，即小指、无名指、中指及食指由第一指节依次卷曲握紧，拇指端节压在食指和中指的第二指节上。拳面要平，直腕。拳的要素组成包括：拳眼、拳心、拳面、拳背、拳轮(图2—48)。分为立拳(拳眼向上)、俯拳(拳背向上)、仰拳(拳心向上)。

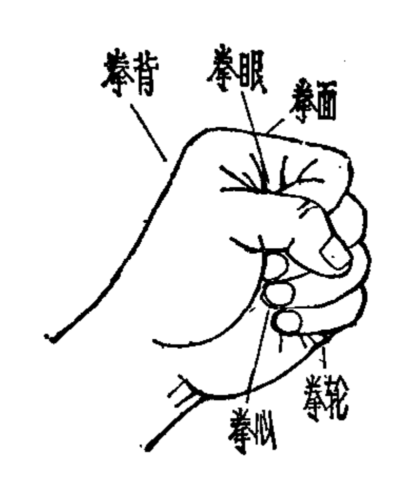


图2—48

2.掌　拇指弯曲扣于虎口处，其余四指伸直并拢，向后伸张，与少林拳中的掌型相同。其要素组成包括：掌指、掌心、掌背、掌根、虎口、掌外缘（分为小指一侧和拇指一侧)(见图2—1）。随着掌要素的方位变化和不同可分为：

立掌——掌指朝上，掌心向前。又可细分为正立掌、侧立掌、直立掌等。

俯掌——掌心向下，掌背朝上，掌指向前。

仰掌——掌心向上，掌背朝下，掌指向前。

横掌——掌心向下，掌指朝向一侧。

倒掌——掌指朝下。

螳螂拳经常运用一种介于少林拳的八字掌和形意拳的圆形掌之间的一种掌型，称谓螳螂掌，即：拇指外撑，其余四指并

拢微曲内扣，虎口撑圆，掌心内凹，呈球面状（图2—49）。

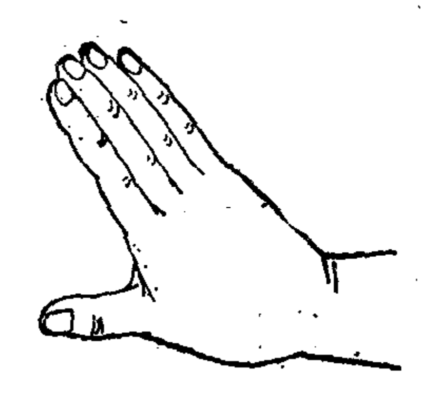


图2—49

3.钩手　向下屈腕，食指、中指与拇指指尖撮拢在一起成刁勾，无名指与小指弯曲，用第一指节盖压在拇指下部（见图2—2）。钩手的要素组成有：钩尖、钩背、钩顶等。

（二）手法

包括拳法、掌法、钩法及肘法。

1.冲拳（包括前冲、侧冲、上冲及下冲拳等）

动作说明：(1)两脚左右开立，与肩同宽，两拳抱于腰间，拳心向上，肘尖向后；(2)右拳从腰间向前快速平冲，在肘关节过腰后，前臂内旋，使拳心向下，臂伸直，力达拳面；同时左肘向后牵引(图2—50)；(3)练习时，左右拳交替进行。

要求与要点：冲拳时要有寸劲，拧腰、顺肩；挺胸、直腰、收腹，拳高与肩相平；两脚稳固站立。

2.崩拳　动作说明：(1)、(2)动作同冲拳；(3)右臂屈肘，使右拳平收于左胸前，拳心朝下，拳眼向里(图2—51)；(4)右

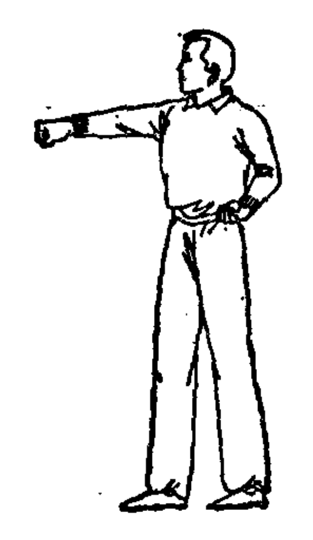


图2—50

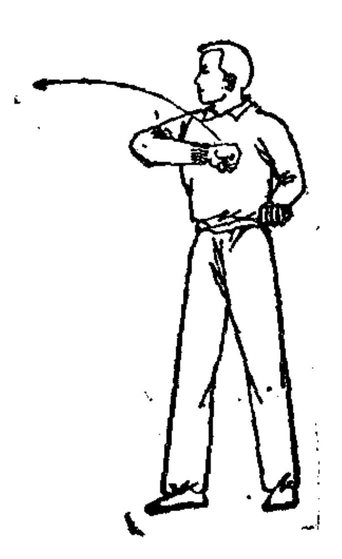
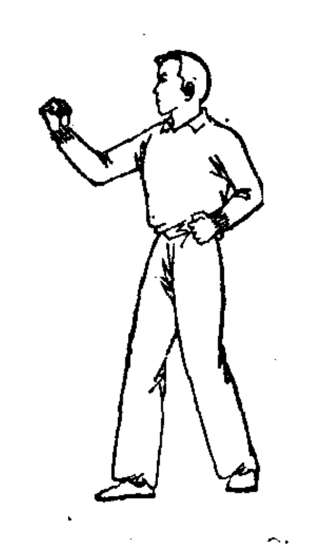


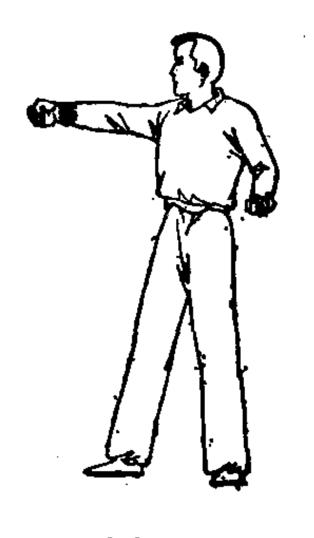
图2—51

臂外旋，猛然向前伸肘、抖腕，力达拳背，拳心向上，高与鼻平(图2—52)；(5)练习时，左右拳交替进行。


图2—52

要求与要点：崩拳要快速有力，旋臂与伸肘、抖腕动作要协调一致，到达着力点后，微屈臂迅速后收。其它同冲拳。

3.劈拳(掌)　动作说明：(1)、(2)动作同冲拳；(3)右臂屈肘使右拳收于左胸前，拳眼朝向身里，拳心向下；(4)右臂外旋向上、向前下方快速劈击，臂伸直，力达拳轮(或掌外侧)，高于肩平(图2—53)；(5)练习时，左右拳交替进行。


图2—53

要求与要点：劈拳时不能只靠臂力，力量发自腰部；摆动幅度要小，右拳从耳际直接向前、向下劈击，不要向上举臂再前劈。其它同冲拳。

4.挑拳(掌)　动作说明：(1)两脚左右开立，与肩同宽，两臂自然下垂；(2)右手变拳(掌)由下向前上方弧形直臂挑起，拳心向左，力达拳眼(或掌的拇指一侧)，高不过额或头；左手变拳(掌)，屈肘收抱于左腰侧；(3)练习时，左、右拳交替进行。

要求与要点：臂要伸直，防止抬肩。其它同冲拳。

5.贯拳(圈锤)　动作说明：(1)两脚左右开立，与肩同宽，两拳抱于腰间，拳心向上，肘尖向后；(2)右拳从腰向前平冲，当肘关节过腰后，前臂内旋，向左上方弧形横击，拳心向下，力达拳眼，高与耳齐。(3)练习时，左右拳交替进行。

要求与要点：贯拳时，臂伸直，摆动幅度要小，要由冲拳到达极点后向左(右)横摆变为贯拳，不要从身体一侧向另一侧横贯。其它同冲拳。

6.栽拳　动作说明：臂由屈到伸，自上向下或向前下栽，速度要快，臂伸直，力达拳面。

7.抖拳(掌)　动作说明：由腰、肩、肘及腕发出的一种弹力，诱达于拳面或拳背，使拳向前或向左右抖动击出，亦称弹拳。

8.推掌(前推掌、侧推掌等)　动作说明：(1)同冲拳；(2)右拳变掌，臂内旋，以掌根或掌外缘为力点向前或向身体两侧推击，高与肩平，臂伸直，左肘同时向后牵拉；(3)练习时，左右交替进行。

要求与要点：(1)挺胸、收腹、直腰；(2)推掌要快而有力，用寸劲；(3)推掌与拧腰、顺肩、沉腕、翘掌等动作密切配合，协调一致。

9.穿掌(前穿掌、侧穿掌等)　动作说明：(1)同冲拳；(2)左拳变掌，臂内旋，向前直臂平推，高与肩平；(3)右拳变掌，从右腰侧经左掌上面向前平伸穿出，掌指向前，掌心向上，臂伸直；左掌于右掌前穿之同时，掌心朝下成俯掌，顺右臂下面屈肘收于右腋下，目视右掌(图2—54)；(4)恢复至第(1)动作，继续做第二次。练习几组后，换左手穿掌。

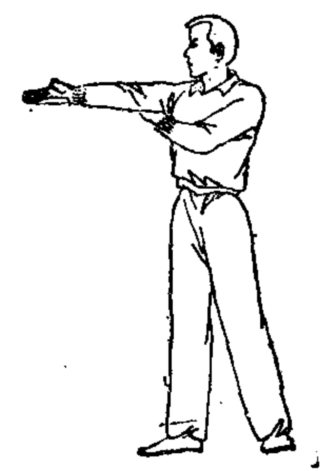


图2—54

要求与要点：穿掌与收掌必须同时进行，其它同冲拳。

10.砍掌(削掌)　动作说明：(1)同冲拳；(2)右拳变掌，臂内旋，以掌外缘或虎口一侧为力点向前直臂击出，掌心向下，

掌指斜向左上方，目视右掌；(3)练习时，左右手交替进行。

要求与要点：防止肩、肘抬起，腕关节内屈。其它同冲拳。

11.搂手(掌)　动作说明：(1)同冲拳；(2)上身以腰为轴向右转体90度，同时右拳变掌，臂内旋使掌心向下，随转体向右直臂平摆90度后，采握变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心向上；(3)练习时，左右交替进行。

要求与要点：转体与平摆搂手同时进行，做到只转腰，不转步，两脚踏实，腿挺直。其它同冲拳。

12.采手　动作说明：(1)、(2)同推掌；(3)以腕关节为轴，手掌向外或向内缠绕采拿变拳，屈肘收于腰侧，拳心向上；(4)练习时，左右交替进行。

要求与要点：缠绕采拿时，运用腕力，不要摆臂、转肘。其它同冲拳。

13.刁钩　动作说明：(1)、(2)同推掌；(3)右掌向内或向外转腕缠绕向下屈腕变钩手，随即向身体右侧屈肘刁钩，位于右耳际，钩尖向下，身体随之向右稍转；(4)练习时，左右手交替进行。

要求与要点：刁钩要有力，腕关节尽量下屈。其它同冲拳。

14.顶肘　动作说明：(1)两脚并拢站立，两臂自然下垂，手指合拢，掌心朝向身里；(2)右脚向右前侧跨步，脚尖外展，全脚踏实，挺膝伸直支撑；左脚以脚掌着地，身体稍向右转，重心偏右腿；于右脚跨步的同时，右臂屈肘提起，以肘尖为力点向前成平肘顶出；左掌随之变拳屈肘收抱于左腰侧，拳心向上，目视右肘(图2—55)；



图2—55

(3)恢复至第(1)动作，继续做第二次。练习数组后，换左肘进行。

要求与要点：顶肘要快速有力，与跨步、重心右移同时进行。胸部扩张，挺胸，直背，顺肩，沉肘，力达肘尖。

15.压肘(掩肘)　动作说明：(1)同顶肘；(2)右脚向右侧跨步，脚尖略外展，全脚踏实，挺膝支撑；左脚以脚掌着地；身体稍向右转，重心偏右腿；于右脚跨步之同时右掌变拳，臂弯屈提起，臂外旋，以前臂外侧为力点，向前下压；肘向里裹，拳心向上；左掌随之变拳屈肘收抱于左腰侧，拳心向上，目视右拳(图2—56)；(3)恢复到第(1)动作，继续做第二次。练习数组后，换左肘进行。



图2—56

要求与要点：压肘与跨步、重心右移、左拳收抱要同时进行，不要有先后之分；压肘时，前臂以肘关节为轴，与旋臂相配合弧形轮劈下压；压肘形成后，前臂水平，后臂贴紧右肋部，与前臂成90度夹角；肩、肘下沉，腕部伸直；挺胸，直背；上身稍向右转。

16.盘肘(叠肘)　分横盘肘和纵盘肘：动作说明：(1)同顶肘；(2)右脚向右跨步，与肩同宽，重心落于两腿之间；于跨步的同时右掌变拳，屈肘上提，与胸相平时以前臂外侧为力点在身前向左平击，肘尖向前，拳眼向上，身体随之向左拧转；左掌立即变拳屈肘收抱于左腰侧，目视右肘尖；(3)恢复到第(1)动作，继续做第二次。练习数组后，换左肘进行。

上述为横盘肘。纵盘肘是：(1)同顶肘；(2)右脚向正前方上步，挺膝支撑；左脚在后以脚掌着地；于上步的同时，右掌变拳屈肘上提，肘与肩相平时以前臂外侧为力点向前下方下压，

肘尖向前；上身随之向左拧转；左掌立即变拳屈肘收抱于左腰侧，目视右肘尖；(3)恢复到第(1)动作，继续做第二次。练习数组后，换左肘进行。

要求与要点：击肘与上步拧腰要协调一致；横盘肘时，前臂与后臂必须平行，纵盘肘时前臂要水平。肘尖均正对前方，右肩前顺、下沉，左肩向后牵拉；挺胸、塌腰，稳固站立。

17.推肘　动作说明：(1)同顶肘；(2)右脚向右跨步，脚尖略外展，全脚踏实，挺膝支撑；左脚以脚掌着地，身体稍向右转，重心偏右腿；于右脚跨步之同时右掌变拳，屈臂上提，至前臂与胸相平时以前臂外侧为力点向右平推，拳心向里，拳眼朝上；左掌随之变拳，屈肘收抱于左腰侧，目视前方(图2—57)。(3)恢复到第(1)动作，继续做第二次。练习数组后，换左肘进行。

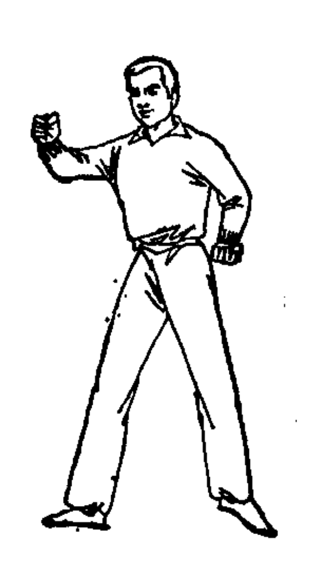


图2—57

要求与要点：肘与胸平，前臂与后臂弯曲成90度。其它同顶肘。

18.架肘(屈肘护头)　动作说明：(1)同顶肘；(2)右脚向右侧跨步，与肩同宽，重心落于两腿之间；于跨步的同时右掌变拳由下、向左、向上弧形环绕，至头上方时，前臂内旋，以尺骨一侧为力点屈臂架拳，拳眼向下；左掌随之变拳屈肘收抱于左腰侧，拳心向上，目视左方；(3)恢复到第(1)动作，继续做第二次。练习数组后，换左臂架肘。

要求与要点：肩放松，肘稍向后张，手腕要直，使拳背放平。

19.格肘(里格、外格)　动作说明：(1)同顶肘；(2)右脚向右侧跨步，脚尖略外展，全脚踏实，挺膝支撑；左脚以脚掌

着地，身体稍向右转；同时右掌变拳在身前屈臂上举，拳心向里，高于头齐，以桡骨一侧为力点，由体内向右横格置于身体右侧；左掌变拳随之收抱于左腰侧，拳心向上，目视右拳（图2—58）；（3）稍停片刻，身体向左转，右脚尖里扣，左脚跟落地踏实，挺膝支撑，重心落于两腿之间；同时右臂以尺骨一侧为力点从身体右侧向体内里格，置于身体正前方（2—59）；（4）继续做第二次。练习数组后，换左臂格肘。

要求与要点：格肘要用力，前臂垂直，肩部下沉。



图2—58　　图2—59

（三）步法

1．上步　后脚向前迈一步。

2．撤步（倒步）　前脚向后倒撤一步。

3．进步　前脚前进一步，后脚随之跟进一步。

4．退步　后脚后退一步，前脚随之后退一步。

5．跟步　前脚向前进步，后脚以脚掌拇指一侧贴地向前滑跟，速度要快。亦称拖步。

6．震步（踏步）　一脚先提起，而后立即全脚向地面踏跺，另一脚随即离开地面，膝微屈。

7.盖步　一脚提起，经支撑腿前向异侧迈一步，两腿交叉。

8.插步　一脚提起，经支撑腿后向异侧迈一步，两腿交叉。

9.行步　两腿微屈，脚掌贴地后扒，平稳行步，步幅均匀，重心不得起伏，不要腾空。

10.跃步　后脚提起前摆，前脚蹬地起跳，向前落地时，后脚先着地，接着前脚再向前落地。

11.击步　后脚离地提起，前脚随即蹬地前纵，在空中，后脚向前碰击前脚。落地时，后脚先落，前脚后落。

(四)腿法

在螳螂拳系的套路(尤其是拳术套路)中经常运用的腿法主要有：

1.弹腿　动作说明：(1)两脚并立，两手叉腰，左腿稍屈支撑，右腿屈膝提起，脚绷直；(2)右小腿向前挺膝踢出，力达脚尖，高不过膝(图2—60)；(3)练习时，左右腿交替进行。

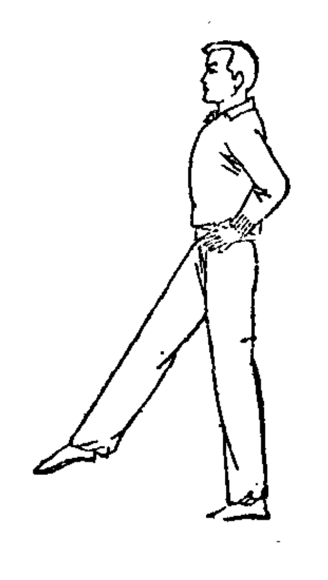


图2—60

要求与要点：弹踢要快而有力，运用寸劲，挺胸、直腰、收胯，支撑腿稳固站立。

2.侧点腿　动作说明：(1)两脚并立，两手叉腰，左腿屈膝支撑站稳，右腿屈膝提起，膝里合，脚绷直(图2—61)；(2)右小腿向身体右侧挺膝点踢，力达脚尖，上身向左侧倾倒，目视右脚(图2—62)；(3)练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：点踢时要快而有力，胯部放出，膝、胯里扣，高度在膝、腋之间，上身向左倾倒，力求与地面平行。



图2—61

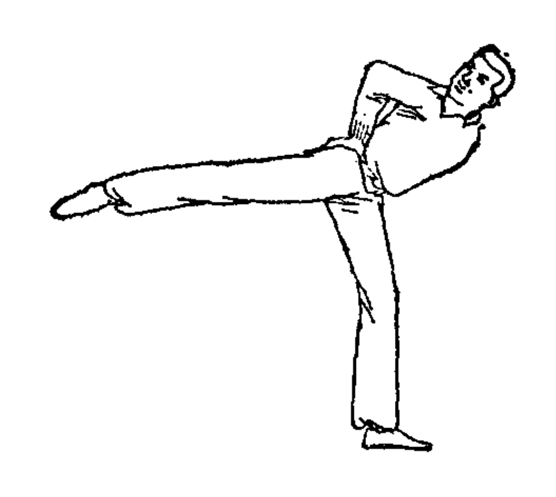


图2—62

3．蹬腿(前蹬、侧蹬)　动作说明：(1)前蹬腿与弹腿相同，唯脚尖勾起，力点达于脚跟，高于腰平，目视前方(图2—63)；(2)侧蹬腿：右腿屈膝提起后，胯和膝部外展，右脚向身体右侧蹬踢，脚尖钩起，力达脚跟，身体向左倾倒，目视右侧；练习时，左右腿交替进行。

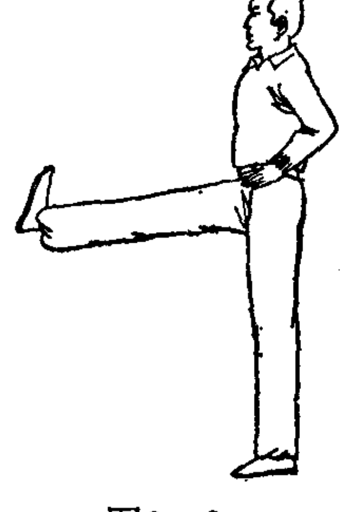


图2—63

要求与要点：同弹腿，唯力点在脚跟，侧蹬腿的高度在腰部以上。

4．踹腿　动作说明：同蹬腿，唯右腿屈膝提起后，脚尖、膝、胯部外展，以脚底内侧为力点，猛力向前或前下方踹腿，高不过膝，目视右脚。练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：同蹬腿，唯腿外展。

5、铲腿　动作说明：(1)两脚并立，两手叉腰；右脚从左腿前向左侧横跨一步，脚尖外展，稍屈膝(图2—64)；(2)右腿挺膝支撑，左腿屈膝提起，脚尖里扣，脚掌斜向下方，以脚掌外侧为力点，向左侧上方铲踢，上身向右侧倾倒，目视左

脚(图2—65)；(3)恢复到第(1)动作，继续做第二次。练习数组后，换铲右腿。

要求与要点：挺膝、开胯、猛铲，高度在腰、肩之间，支撑腿站稳。

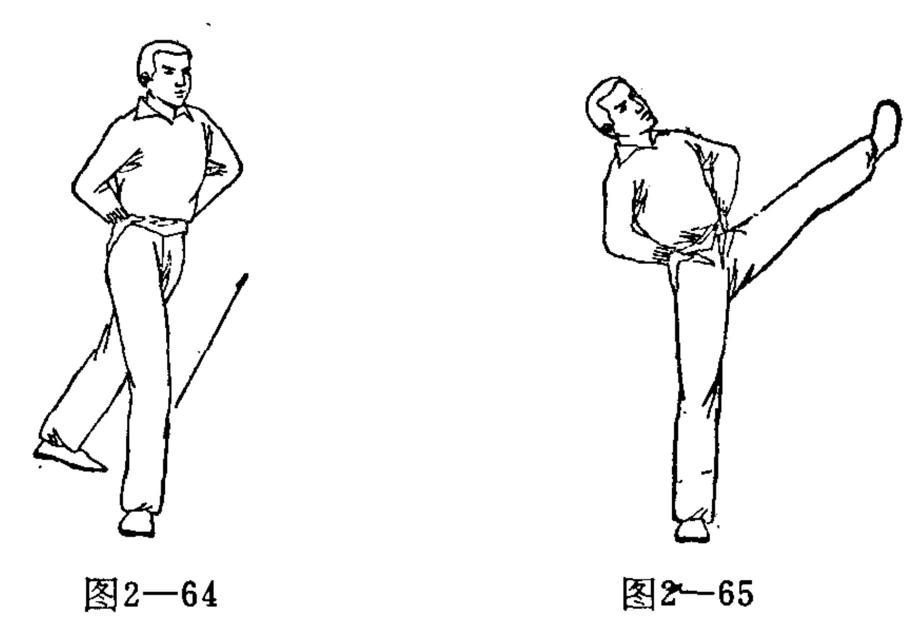


图2—64　　图2—65

6.踩腿　动作说明：(1)两脚并立，两手叉腰，左脚尖外展，膝稍屈支撑，右腿屈膝提起，脚尖内扣，膝、胯里裹。(2)右脚以脚跟或全脚掌为力点，向右侧下方猛力踩跺，高不过膝，目视右脚；(3)练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：挺膝，裹胯，猛踩。

7.缠腿　动作说明：(1)两脚并立，两手叉腰，左脚尖外展，膝稍屈支撑；右腿屈膝提起以膝关节为轴，向左、向前，经右弧形绕缠一周后，做踹腿动作，即：脚尖、膝、胯部外展，以脚底为力点，猛力向前或前下方踹踢；或者右腿屈膝提起后，以膝关节为轴向右、向前、经左弧形绕缠一周后，做踩腿动作，即：脚尖内扣，膝、胯里裹，以脚跟或全脚掌为力点，向前下方猛力踩跺；(2)练习时，左右腿交替进行。

要求与要点、小腿做缠腿动作时，要连贯自如，高度范围较大，高达头部，低者在膝部以下；其它同踹腿和踩腿。

8．撩腿　动作说明：（1）两脚并立，两手叉腰，左腿稍屈支撑，右腿屈膝以脚掌点地；（2）右小腿向后屈膝倒踢，力达脚跟，高不过臀部(图2—66)；(3)练习时，左右腿交替进行。

要求与要点：倒踢要疾速，运用小腿弹射之力，胯部不要后摆，挺胸、直腰，支撑腿稳固站立。



图2—66

三、桩步功

武术套路主要由弓、马、仆、虚、歇等步型为基本骨架组成的，通过活动和静站的桩步功，进一步训练和发展腿部的力量，调节气息，使劲力增长。

（一）步型

1．玉环步　两脚前后开立，约为脚长的三倍；前腿屈膝半蹲，膝向里合，脚尖内扣，大腿接近水平；后腿屈膝下蹲，以脚掌内侧着地，脚跟外展，膝向里合，大腿与地面夹角约75度；两胯内裹，身体重量落于两腿之间。如右腿在前称右势玉环步，左腿在前称左势玉环步（图2—67）。



图2—67

2．钩步　两脚前后开立，距离约两脚长；后腿屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地，脚尖外展；前腿微屈，以脚跟内侧着地，脚尖向内钩起，膝、胯里裹，身体重量落于两腿中间。如右腿在前称右势钩步，左腿在前称左势钩步（图2—68）。

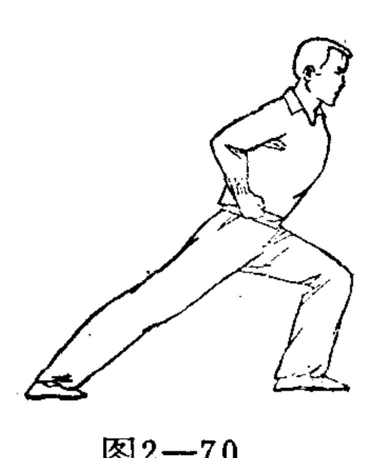


图2—68

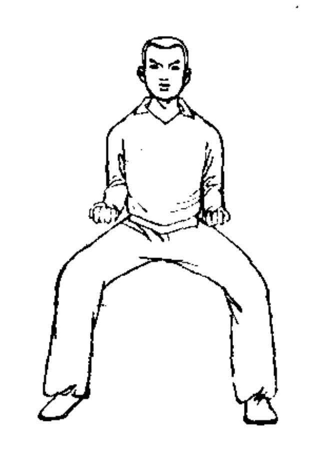
3.虚步　两脚前后开立，后腿屈膝半蹲，大腿接近水平，全脚着地，脚尖外展；前脚脚跟离地，以脚尖虚点地面，膝稍屈，胯、膝及脚尖稍里扣内裹；重心落于后腿。挺胸、塌腰、虚实分明。如左脚在前称左虚步，右脚在前称右虚步（图2—69）。


图2—69

4.弓步　两腿前后分开，距离约为脚长的四—五倍；前脚稍内扣，屈膝半蹲，大腿接近水平，膝与脚尖垂直；后腿自然挺膝伸直，脚尖里扣，斜向前方；两脚全掌着地，上身正对前方，要挺胸、塌腰、沉胯，前后脚在一条直线上。如右腿在前称右弓步，左腿在前称左弓步(图2—70)。


图2—70

5.马步　两脚左右开立，约为脚长的三倍，全脚着地，脚尖正对前方，屈膝半蹲，大腿接近水平，身体重量落于两腿中间(图2—71)。要挺胸、塌腰、脚跟外蹬。


图2—71

6.仆步 两脚左右开立，一腿屈膝全蹲，大腿与小腿靠近，臀部接近小腿，全脚着地，脚尖和膝部稍外展;另一腿向身侧挺直平仆，接近地面，脚尖里扣，全脚着地。要挺胸、塌腰、沉胯。仆左腿为左仆步，仆右腿为右仆步(图2—72)。


图2—72

7.歇步　两腿交叉靠拢，屈膝全蹲，前脚全脚着地，脚尖

外展；后脚脚跟离地，膝部贴近前腿外侧，臀部坐在后腿的小腿上(接近脚跟部位)。要挺胸、塌腰，两腿靠拢并贴紧。左腿在前称左歇步，右腿在前称右歇步(图 2 —73)。

8.坐盘　两腿交叉叠拢下坐，臀部、后腿及脚的外侧均着地；前腿的大腿靠近胸部，上身向后腿一侧倾倒，并前俯，两腿屈膝叠拢要紧。左腿在前称左坐盘，右腿在前称右坐盘(图 2 —74)。



图2—73



图2—74

9.丁步　两腿屈膝全蹲并拢，一脚全脚着地支撑；另一脚以脚尖点地，停在支撑腿的脚内侧。要求挺胸、塌腰，两腿和脚靠拢。如左脚尖点地称左丁步，反之为右丁步(图 2 —75)。



图2—75

10.独立步(提膝)　支撑腿直立站稳，上身正直；另一腿在身前屈膝提起，小腿斜垂里扣于支撑腿的前侧，脚面绷平、内收。要求提膝过腰，挺胸、塌腰，稳固站立。如左腿提起为左独立步，右腿提起为右独立步(图 2 —76)。



图2—76

(二)桩功

桩功分为行、站、坐、卧等式，又称养气功。其内容较繁，将另文详述，本文

仅选择几种概略介绍如下：

1、线型桩　动作说明：（1）两脚开立，与肩同宽，脚尖向前，挺膝伸直；两臂垂于体侧，两掌五指分开下按，掌心向下，腕上屈；（2）头向上顶，颏内收，颈竖直，挺膝、直背、塌腰，两肩下沉；（3）以鼻吸气入腹，再从鼻中呼出，目视前方（图2—77）。

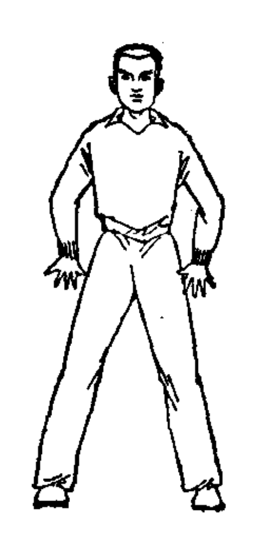


图2—77

要求与要点：（1）除其杂念，静心，以气调节周身运动，作深长呼吸；（2）全脚用力踩地，脚趾内扣；两掌用力下按，五指紧张用力，做到头上顶，肩下垂，胯内裹，脚沉稳；（3）每次静站3——5分钟。

2.四平桩　动作说明：（1）两脚开立，屈膝蹲平，脚尖里扣，两膝外撑；两臂屈肘环抱，与胸相平；两手五指分开，掌心朝前，拇指朝下，腕内屈；（2）上身与呼吸同线型桩，目视前方（图2—78）。

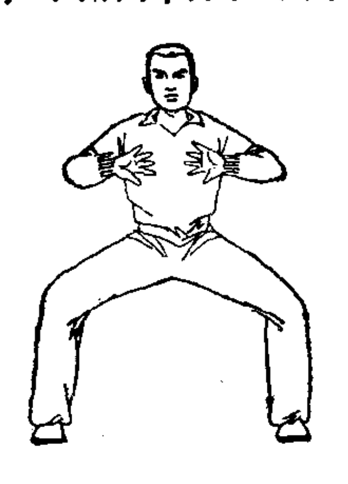


图2—78

要求与要点：（1）除其杂念，静心，呼吸自然；（2）要保持顶平，头正，用力上顶，有“头顶青天”之势；两腿要平，两脚踏实，做到“脚踩两湾”；肩平、身正，似背贴树；两掌用力前撑、外推，如同推山；（3）初练者每次静站1——2分钟。

3、拱手桩　动作说明：（1）两脚前后分开，成左弓步站立，唯左脚尖向前，左腿蹲平，右腿蹬直；两掌屈臂前伸，左掌在前，高与胸平；右掌位于右肘内侧，两掌五指分开，掌指

均向前，掌心均向下；（2）上身与呼吸同线型桩，目视前方(图2—79)。

要求与要点：（1）左脚全脚用力向前踩滑，右脚贴地用力后蹬；两肘内裹，紧靠肋部，肩、肘下沉；（2）两掌向下按压、前挤，五指紧张用力，并与较急促的呼吸相配合；（3）初练者，每次静站1—2分钟。



图2—79

螳螂拳顺劲增力阶段的训练，除上述内容外，还有腾空性腿法(飞脚、旋风脚、连环飞脚及跳跃外摆等)、旋转性动作(前扫、后扫、旋子等)、平衡训练(燕式、卧式平衡等)及跌扑滚翻等内容。因应用较少(尤其在拳术套路中)，而与少林拳动作完全相同，不另作介绍了。

第二节　习打积功

习打积功是练习螳螂拳的重要阶段，一般按下列顺序进行训练。

一、初合功

螳螂拳师在训练运动员时，为了达到“拳如流星眼似电，腰如蛇形步赛粘”，“精要充沛气宜沉，力要顺达功宜纯”的要求，除强化顺劲增力的单个动作练习外，常常采取灵活多样的教学方法进行训练。其中组合动作练习，是一项行之有效的训练手段。它是在武术基本动作和基础训练的范围内，将孤立的单个技术动作改编成具有套路运动特点的运动形式。组合练习是在运动量不大，运动员不感劳累，训练目的极为明确的情况下进行的。运动员可集中精力研究和体会动作的要领

与特点，对增进身体的协调能力，掌握和领会动作与动作之间的衔接要领，提高动作质量及训练效果产生积极的影响，也为进一步学习武艺打下良好的基础。此外，在某种程度上也克服了由于“单一化”、“公式化”的训练，所造成心理上的“疲劳”状态，产生兴趣感。

组合动作练习的类型繁多，有动作较少的简单形式，也有手、眼、身、步法综合一体的较复杂形式；有基础训练的组合动作，还有散打的组合动作等。现介绍几种基本的技术组合动作及其练习方法。

(一)以步型为主的组合练习

独立步—丁步—仆步—弓步—马步—玉环步—钩步—虚步的组合练习。

动作说明：(1)面向南，两脚并步站立，两臂自然下垂；右掌在身体右侧，向上直臂上举，至头顶时，右臂外旋，右掌经左肩外侧下落，位于左腋前；在右掌下落时，左掌臂屈肘贴左胸前从右臂内侧向上穿出，目视前方(图2—80)；(2)右掌从左腋处向下、向右、向上弧形回环，至头顶时，抖腕成横掌，臂稍屈；同时左掌从上向左、向下、向身后弧形回环，屈腕成钩手，直臂反举，钩尖朝上；右腿随之向后撤半步挺膝支撑；左腿屈膝提于身前，脚绷直，脚尖内扣成左独立步，目视左侧(图2—81)；(3)两手不动，右腿屈膝下蹲；左腿小腿下垂，脚尖触及地面，靠近右脚内侧的中间成丁步(图2—82)；(4)左脚擦着地面向左侧挺膝伸出，脚尖里扣，两腿成为左仆步；同时右掌变拳从上经右、向下弧形回环屈肘收抱于右腰际，拳心向上；左钩手同时变掌从后经左、向右弧形摆动屈肘收至右肩处，掌指朝上，掌心斜向身里，上身略前倾(图2—83)；(5)上身向前探伸，左脚尖外展，左腿屈膝前弓；右脚跟随势外展，

右腿挺膝伸直后蹬成左弓步；左掌即从右肩处向前经左脚上方向左侧反臂横搂，抓握变拳屈肘收于左腰处，拳心向上；右拳同时由腰间向前平冲，臂伸直，拳心向下，目视右拳(图2—84)；(6)以左脚跟和右脚掌碾地为轴，使左脚掌和右脚跟里扣，上身右转90度，两腿屈膝半蹲成马步；右拳变掌随转体向下、经右、向上弧形环绕至头上方时，抖腕成横掌，屈肘横架于头上；左拳随即向左侧平冲，拳心向下，目视左拳(图2—85)；(7)右脚向前略上步，两腿挺膝站起，以左脚跟和右脚掌碾地为轴向左略转体，左脚尖和右脚跟外展，使两腿交叉，屈膝下蹲成歇步；右掌从上向左、向下经腹前继续向右、向后回环，至身后时反臂后举成钩手，钩尖向上；同时左拳变掌向右，经左肩内侧，向上直臂穿掌，至头顶时抖腕成横掌，架于头顶，目视前方(图2—86)；(8)右脚向前上步，脚尖稍里扣，左脚以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成右玉环步；左掌从上向前、向下摆动，与胸相平时采握变拳屈肘回收至右胸前，拳心向下，拳眼朝里；右钩手变拳，由身后向前、向上屈肘上提，至胸前时臂外旋伸肘抖腕，以拳背为力点向前崩出，拳心向上，目视右拳(2—87)；(9)左脚向前上步，脚跟着地，脚尖外展，两腿稍屈站立；右臂内旋以拳眼为力点直臂上挑，屈肘回收于右耳际，拳心向下；左拳变掌，以掌指为力点向前平插，掌心向下，目视左掌(图2—88)；(10)左脚全脚落地踏实，屈膝下蹲支撑；右脚向前上步，以脚跟内侧着地，脚尖向上、向内勾起成右钩步；同时右拳向下，经腰部向前平冲，拳眼朝上；左掌随之屈肘回收于右肘内侧，掌心向右，掌指朝上，目视右拳(图2—89)；(11)右脚尖外展落地，全脚踏实，屈膝下蹲支撑；左脚向前上步以脚尖虚点地面成左虚步；同时左掌紧贴右臂内侧向前平推，掌指向上，臂略屈；右拳随之变掌，屈肘回收附于左肩处，

掌指向上，掌心向左，目视左掌(图2—90)；(12)右脚尖外展，右腿伸直立起；左脚向右脚并步，两腿靠拢，身体右转，面向正南方；两掌分向身体两侧下垂，五指并拢贴靠腿侧，眼向前平视。

要求与要点：(1)每个步型力求准确，动作不易过快，一招一势交待清楚；(2)步型之间相互转换时，要按要令进行；独立步两臂回环时，两肩要放松；丁步变仆步时左脚仆出要急促有力，在上身逐渐向左脚方向倾探的情况下，过渡为弓步；由弓步变马步，重心不要起伏；歇步时两腿靠拢，后膝紧贴前小腿外侧；玉环步时，右脚向前跨步幅度尽量加大(左脚在后以脚掌着地可向前滑跟)，并与崩拳、收拳的动作完整一体；左右上步变钩步时，要连贯并与挑拳、插掌动作协调一致；脚尖用力勾起；虚步时虚实要分明；(3)上述动作中，所有的冲拳、推掌动作均要顺肩，肩、肘下沉。

上述步型组合练习，可左右交替按反方向进行。

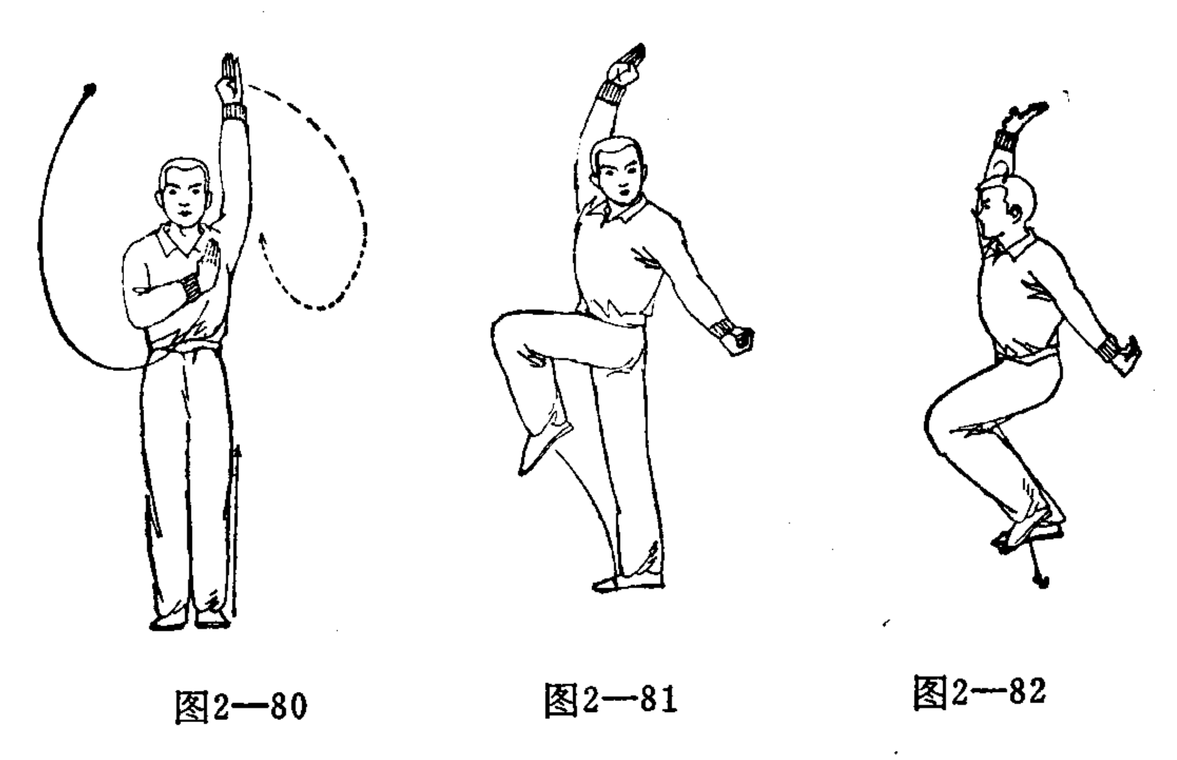


图2—80　　图2—81　　图2—82

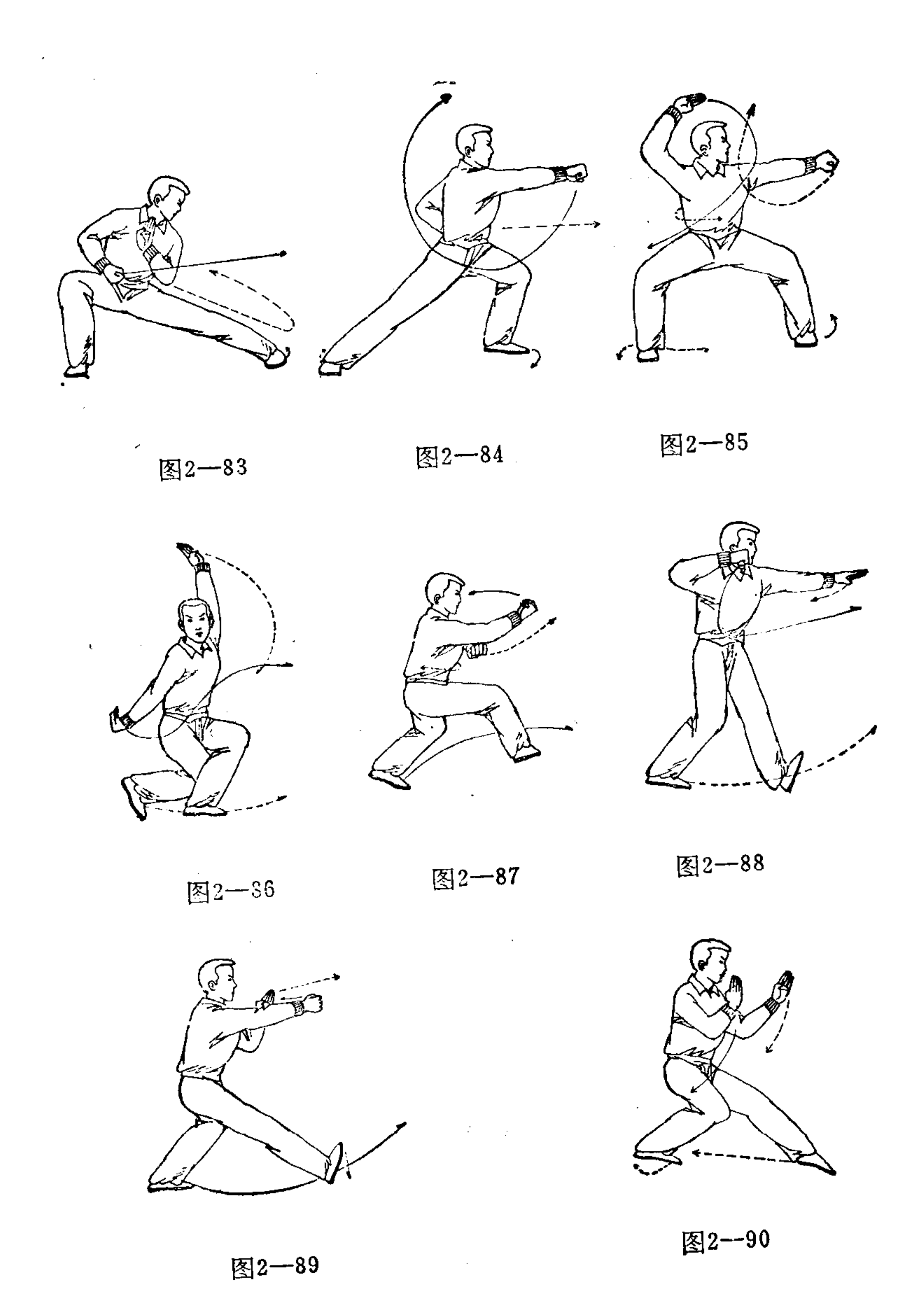


图2—83　图2—84　图2—85

图2—86　图2—87　图2—88

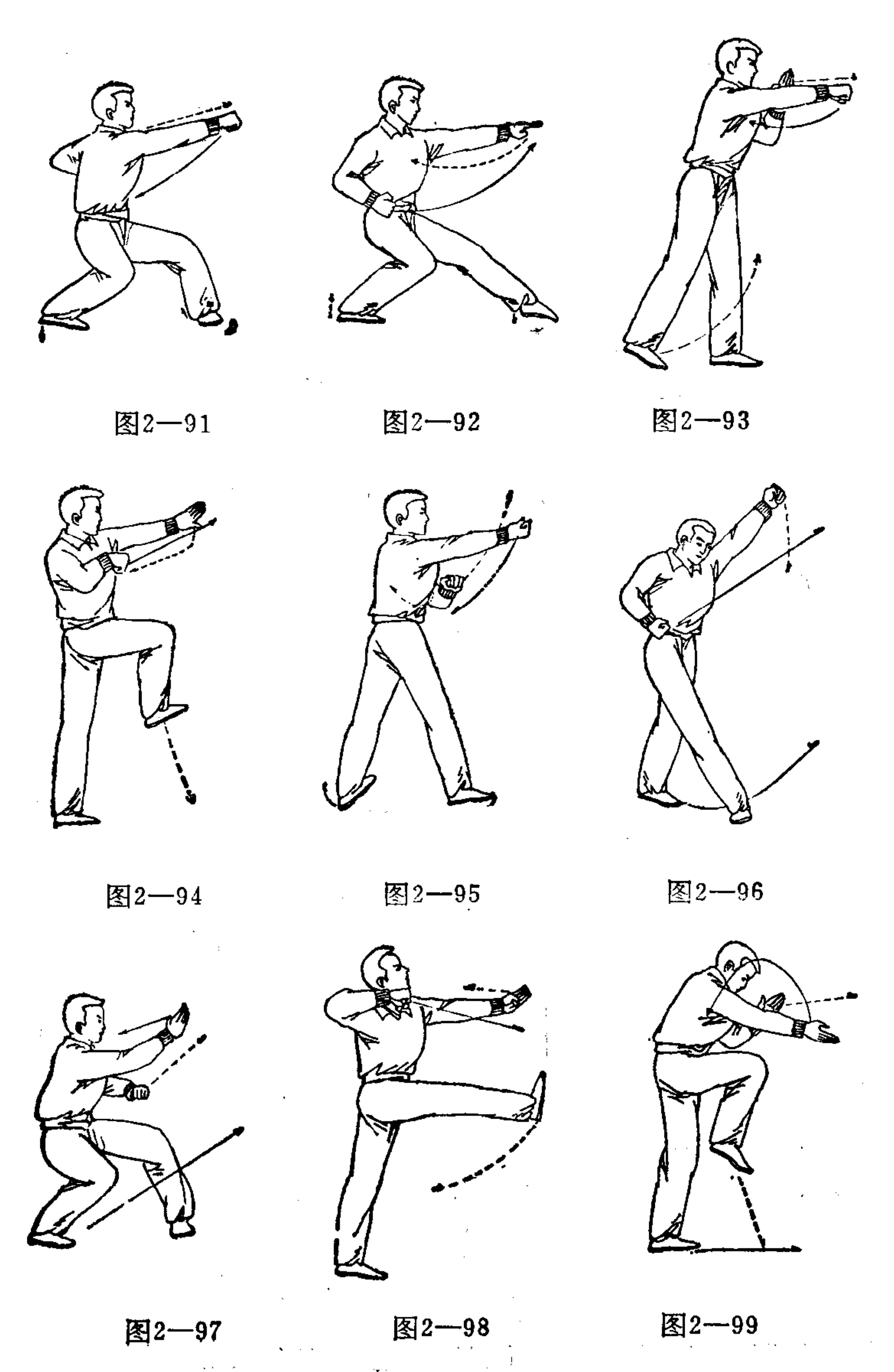
图2—89　图2—90

（二）以手法为主的组合练习

动作说明：（1）面向南方，两脚并步站立，两臂自然下垂；左脚向身体左侧横跨一大步，脚尖稍内扣；右脚以脚掌内侧着地随着向前滑拖，两腿屈膝下蹲成左玉环步，身体左转；同时左掌变钩手由下向右、向上经胸前向左刁拨，置于左肩外侧，钩尖向下；右掌随之变拳向前平冲，高与肩平，拳心向下，上身微左倾，目视右拳（图2—91）；（2）重心后移，右脚跟落地，踏实支撑，左脚以脚尖虚点地面，成左虚步；同时右拳收于右腰际，拳眼向上，左钩手以剑指，即食指和中指伸直，其余三指弯曲，向掌心方向内扣，向前平伸指出，目视前方（图2—92）；（3）重心移至左腿，左脚踏实，挺膝支撑；右腿在后以脚尖虚点地面，身体前探；右拳同时向前直冲，至肘过肋部时，臂内旋向左横贯，高与耳齐，拳眼向左，拳心向下；左剑指变掌屈臂收于右肘内侧，掌指向上，目视右拳（图2—93）；（4）右腿屈膝前提，脚尖勾起；左掌五指分开，指稍屈，从右臂上向前直臂平抓；右拳屈臂收于胸前，拳心向下（图2—94）；（5）右脚向前跨步踩跺落地，两腿稍屈；右臂内旋，拳心向上，从左臂上向前平穿冲击；左掌采握变拳，屈肘收于右腋处，拳心向下（图2—95）；（6）以右脚跟和左脚掌碾地为轴，向右转体，两腿直膝交叉，右脚全脚着地，脚尖外展，左腿在后以脚掌着地，身体前探；同时左臂外旋，左拳从右臂下向前上方甩臂抖腕崩击，臂伸直，拳眼向上，右拳随之收于右腰际，拳心向上（图2—96）；（7）左脚向前上步，脚尖稍内扣，两腿屈膝下蹲，成左玉环步；右拳同时变掌向前直臂平推，掌指向上，掌外侧朝前；左拳变掌，在身前下落，与胸同高时，采握变拳屈臂收于右肘下，拳眼朝向身里，拳心向下，目视右掌（图2—97）；（8）右掌内转腕采握变拳屈肘回收至右肩前，拳心向

下；左拳变掌从右臂下成侧立掌向前平推；同时身体站起，左腿膝稍屈支撑；右腿屈膝前提，猛力向前挺膝蹬出，脚尖勾起，与胯同高，目视左掌（图2—98）；（9）右腿屈膝回收提于身前；同时右臂外旋，右拳变掌，以掌指和掌外侧为力点，在右腿内侧向前、向下劈出，掌心斜向左上方，掌指朝前；左掌随之屈肘回收以掌心一侧迎击右肘内侧；身体前俯探出，目视右掌（图2—99）；（10）右脚向前落步，左脚继之向前上步，两腿稍屈，重心略偏左腿；右掌随落步上挑，与头同高时变拳屈肘收至右腰际，拳心向上；左掌以掌指为力点在右臂内侧随上步顺势前穿，掌心向右，目视左掌（图2—100）；（11）左腿屈膝下蹲支撑；右腿脚尖勾起，脚跟贴地从后经右、向前钩扫，膝、胯内扣，成右钩步；身体稍左转，右拳同时向前平冲，拳眼向上；左掌顺右臂内侧回收至右肘处，掌指向上，掌心向右，目视右拳（图2—101）；（12）右脚向前进半步，左脚以脚掌着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲成右玉环步；左掌从右臂下，向前穿出，至臂伸直时，臂内旋，采握变拳屈肘收于胸前，拳心向下；右臂屈肘，以前臂外侧和肘尖向左横击，目视前方（图2—102）；（13）右脚尖外展，左脚向前上步，两膝稍屈站立；两拳变掌向前上方直臂伸出，左掌在上，右掌在下，掌指向前，掌心相对；目视两掌（图2—103）；（14）上动不停，重心下落，两腿屈膝下蹲，成左玉环步；两臂同时外旋，两掌采握变拳随身体下蹲屈肘收于胸前，左拳在前，右拳在后，拳心均斜向上，目视前方（图2—104）；（15）右脚向左脚并拢站立，身体右转；两拳变掌，向身体两侧自然下垂，成立正姿势。

要求与要点：所有冲拳（掌）动作，要脆快有力，肩前顺，并与左手动作密切配合，协调一致。上述动作，可左右交替按反方向进行。


图2—91 图2—92 图2—93
图2—94 图2—95 图2—96
图2—97 图2—98 图2—99

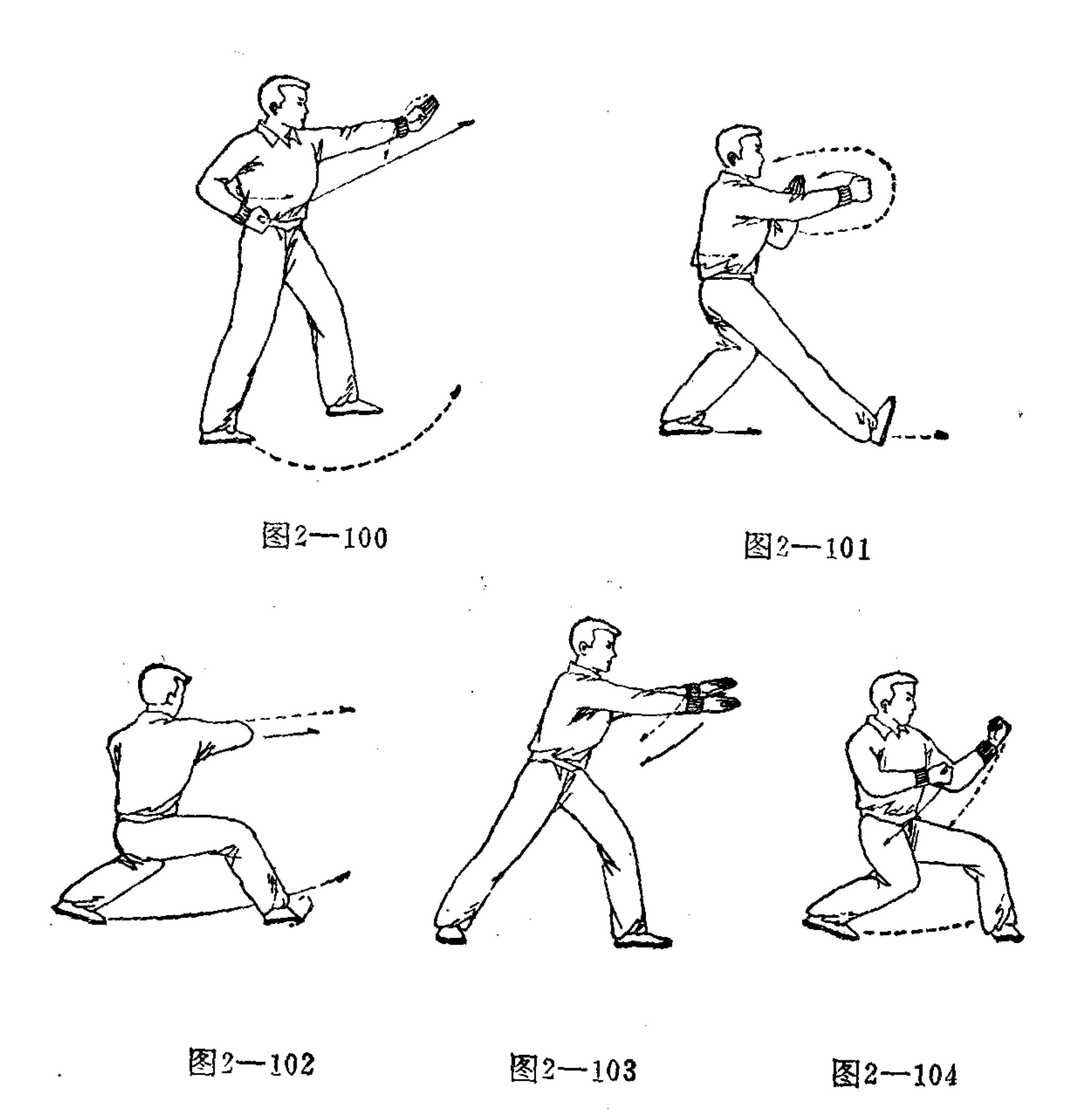


图2—100　图2—101

图2—102　图2—103　图2—104

（三）以腿法为主的组合练习

动作说明：(1)两脚并步站立，两手叉腰；左脚向前上步，脚尖略外展，挺膝支撑；右腿屈膝提起，小腿后翻(图2-105)；(2)右腿挺膝伸直，向前上方钩扫，脚尖内翘勾起，身体稍左转，目视前方(图2-106)；(3)右腿稍屈膝，右脚向左、向下弧形摆动，至脚掌向下时猛然向前铲腿踢出，膝、胯内裹，脚尖内扣，以脚外侧为着力点，目视前方(图2-107)；(4)右脚向前落步蹬实，脚尖外展，重心移向右腿挺膝支撑；左腿屈膝提起，左

脚尖勾起，从后向前下方踩跺，目视前方(图2-108)；(5)左脚落地挺膝支撑；右腿屈膝在身前提起，当膝部接近水平时，右脚向前伸直蹬出，脚尖勾起，以脚跟为着力点，目视前方(图2-109)；(6)右脚落地，脚尖外展，挺膝支撑；左腿屈膝提起，胯、膝外展，左脚以脚内侧为着力点向前踹腿踢出，脚尖勾起，目视前方(见图2-108唯左脚尖外展)；(7)左脚向前落步，挺膝支撑；右腿屈膝提起，右脚向前弹踢，脚面绷平，腿伸直，目视前方(图2-110)；(8)右脚向前落步，脚尖外展，挺膝支撑；左脚脚尖内翘勾起并向左上方踢起，经面前向右侧上方直腿摆动；同时身体以右脚掌碾地为轴向右后方转体180度(图2-111)；(9)左脚在右脚里侧落步挺膝支撑；右腿向后屈膝，小腿后翻，以脚跟为力点向上倒踢，上身稍前倾(图2-112)；(10)右脚向前落步，膝稍屈，左腿向前屈膝摆起，右脚立即蹬地跳起，在空中脚尖勾起向前挺膝蹬出，目视右脚(图2-113)；(11)左脚先落地，右脚落地后脚尖内扣；左脚向右脚并拢，挺膝站立；两臂自然下垂，成立正姿势。

要点与要求：出腿要有力，支撑腿站稳，注意踝关节的转换和变化。练习时可左右交替按反方向进行。

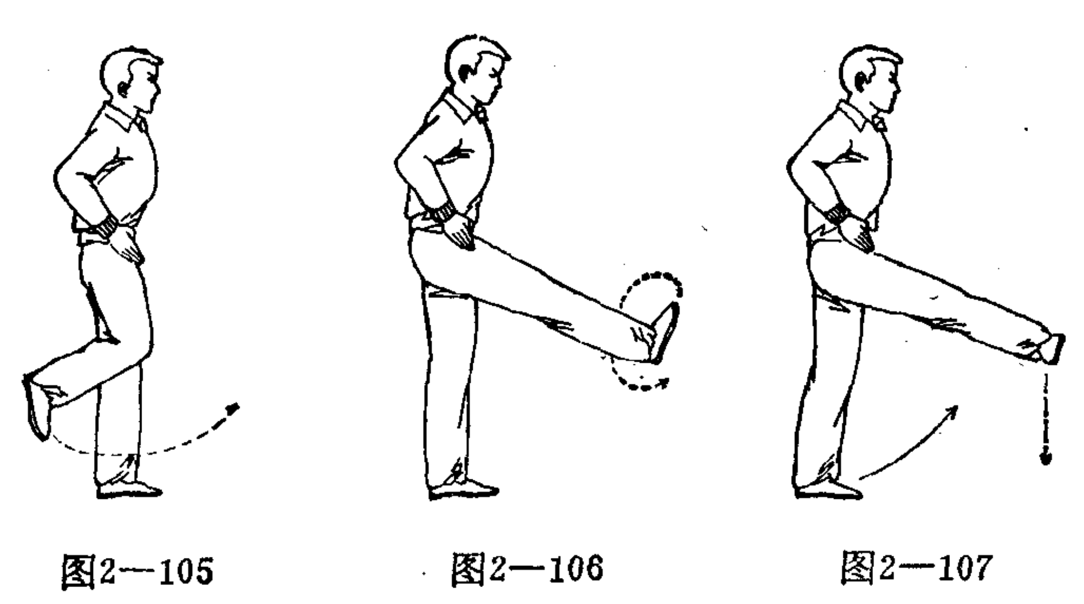


图2—105　　图2—106　　图2—107

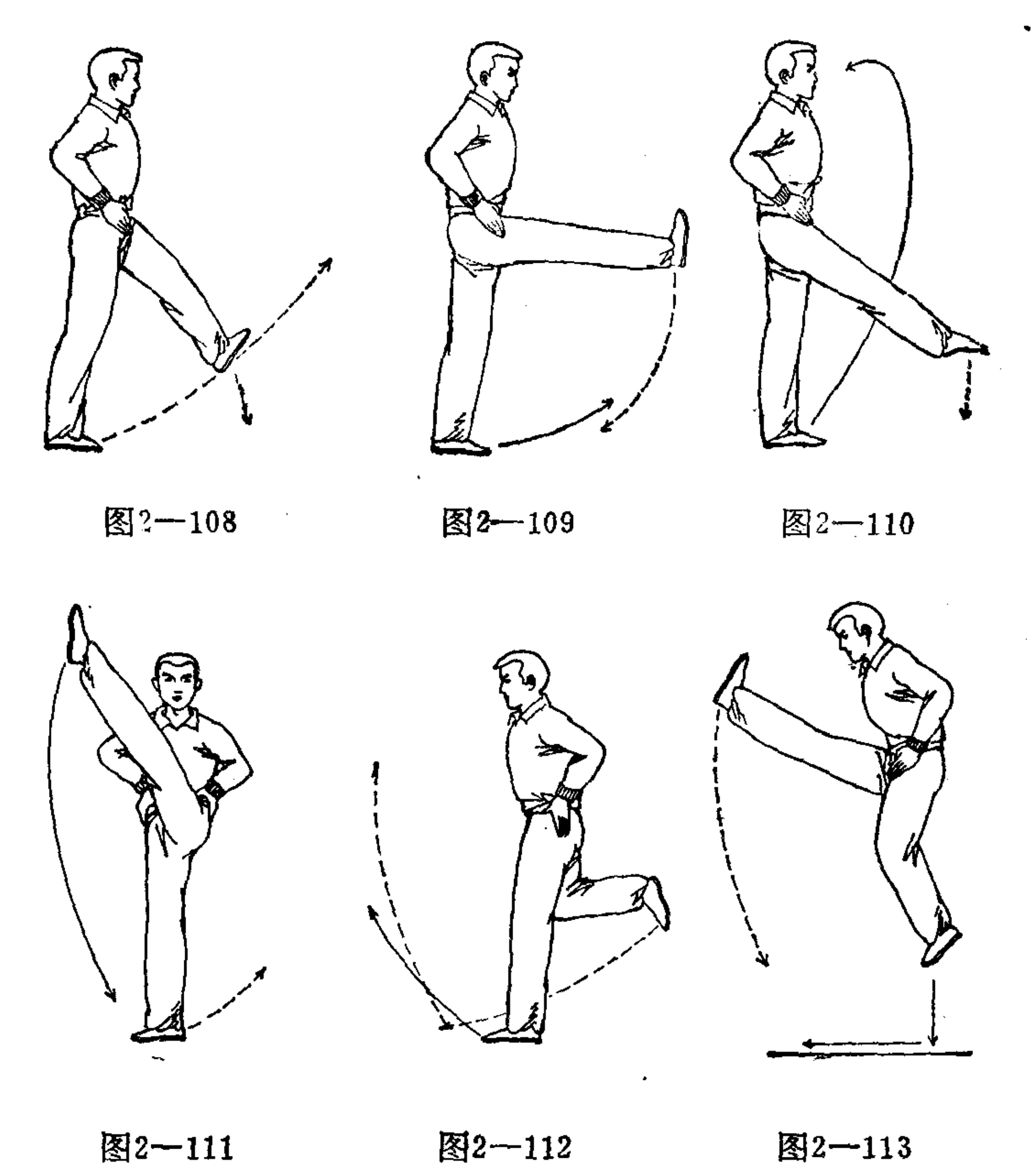


图2—108　　图2—109　　图2—110

图2—111　　图2—112　　图2—113

训练时，可根据习练者的技术水平和实际情况，选择不同的组合类型进行训练。初练螳螂拳者需多练习单个或较简单的组合动作。基础较好者，可练习多种组别或内容较复杂的组合动作。即便是技术水平较高者，也需要练习。所谓“绝招”（指技击而言），狭隘的讲，多数是自己运用得心应手、较为合理的技击手法组合动作而已。螳螂拳在训练中，非常重视组合动作的训练，特别是在后期的散打教学中更是如此。许多组合动作

是前辈们实战经验的结晶和科学总结，需要经常的反复练习。

加强组合动作的训练，从表面上看似乎是费了时间，实际上是对技术进行精雕细刻的重要途径和阶段，并且可加速训练的进度，为以后教学特别是散打训练，创造了良好的条件。

(四)基本步型的功力检验

步型是武术套路中的主要组成部分，是习练武术必须进行的专门训练内容之一。它的正确如何，功力如何，是衡量武术运动员技术造诣深浅、功夫高低的重要方面。正如拳谚所说："练功先站档"，"未习打先练桩"。随着武术的发展，前辈们经过长期的实践和总结，对于步型的训练和功力检验，已提出了一套系统的方法。在科学技术高度发展的今天，步型的功力检验固然可以通过现代化的仪器和设备进行，但是一些简而易行的检验方法，仍然具有一定的实用价值。

基本步型的功力检验是初合功训练阶段中一项不可忽视的内容。它是衡量一个运动员能否从基础训练转入技术训练的重要标准之一。不同步型的检验原理和方法基本一致，现简略介绍几种：

1.弓步的功力检验

①前拉：动作说明：(1)被检者(甲)弓步站立，两手叉腰；检查者(乙)用手扣住甲前弓腿的腿腕，向后拖拉（图2-114）；(2)甲在保持步型准确的前提下，以两脚着地向前连续运行超过20米时，可认为是合乎要求；(3)练习时，可加大难度，即随时改变向前滑动的方向和路线，如走曲线、急转弯等（初练者不易变向）；左右弓步交替进行。



图2—114

要求与要点：身体不要站起；初练时向前滑动的距离要逐渐增加，如果两脚向前滑动的距离不相等时，应立即停止，以防拉伤。

②下压：动作说明：(1)甲左弓步站立，两手叉腰；(2)乙站在甲的左后方，左手扶甲的左肩，右腿屈膝提起，以小腿跪压在甲右腿的腿腕处，必要时身体可悬空(图2-115)；(3)在70～80公斤的负荷下，超过3分钟时，弓步姿势仍然准确，认为是合乎要求的；(4)练习时，可加大难度，即在前弓的大腿上增加一定重量的负荷；左右弓步交替进行。

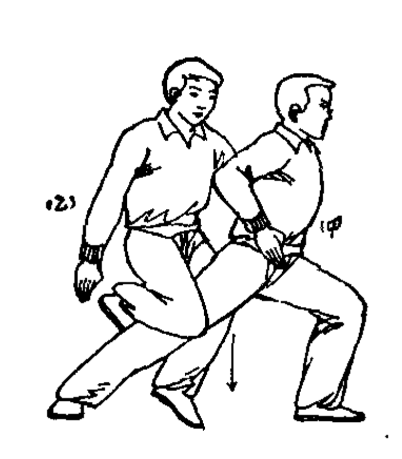


图2—115

要求与要点：防止突臀或身体后仰，下压时要逐渐用力，增加负荷的重量。如发现后蹬的腿弯曲，即可停止。

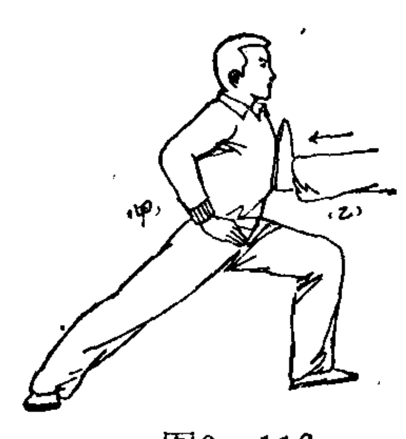


图2—116

③击打：动作说明：(1)甲左弓步站立，两手叉腰；(2)乙在正前方用拳击或脚蹬甲的左胸部(图2-116)；(3)如稳固站立，认为是合乎要求的；练习时，左右交替进行。

要求与要点：收腹、气上提至胸腔。其它同弓步。

④静站档：动作说明：弓步站立，在动作正确的前提下，尽量延长静站时间，一般要超过10分钟。

要求与要点：同弓步。

2.马步的功力检验

①前摔：动作说明：(1)甲马步站立，两手叉腰；(2)乙丙两人分别在甲的左右两侧从腋部将甲架起，向前(不少于2米)、

向上(不低于50公分)摔出，甲落地后，仍然呈马步稳固站立者。

②旋转：动作说明：(1)甲马步站立，两手叉腰；(2)乙丙两人如同上述将甲架起，向空中上抛(不低于50公分)，在空中自身旋转180度，落地后，步型仍然准确者。

③击打：动作说明：(1)甲马步站立，两拳侧平举；(2)乙在正前方用拳击或脚蹬甲的胸部(图2-117)，仍稳固站立者。

要求与要点：收腹、挺胸、气上提至胸腔。其它同马步。

④静站档：动作说明：甲马步站立，在动作准确的前提下，静站超过5分钟；或乙两脚分立，站立在甲的大腿上，静站超过2分钟者。

要求与要点：同马步。

3.独立步的功力检验

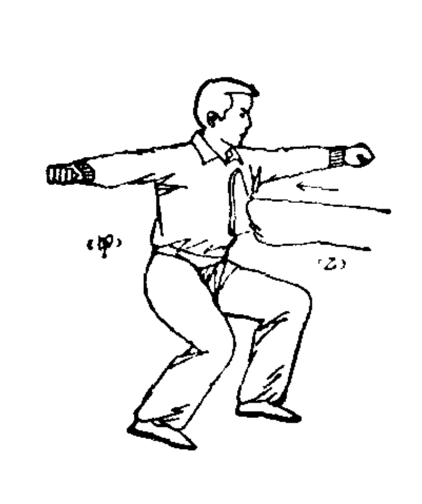


图2—117



图2—118

①前滑：动作说明：(1)甲独立步站立，两手叉腰；(2)乙从侧面用钩步向前平扫甲支撑腿的脚跟(图2-118)；(3)甲在步型不变的情况下，全脚着地向前滑动。

要求与要点：乙平扫腿时，脚跟贴地进行，不能过高。向前滑动的距离，每次不应小于10公分。

②击膝腕：动作说明：(1)甲独立步站立，两手叉腰；(2)

乙从后面用脚踢或蹬甲支撑腿的膝腕处，能稳固站立者。

要求与要点：初练者，受力不能过大、过猛，应循序渐进。

③负重：动作说明：(1)甲独立步站立，两掌侧平举；(2)在屈膝前提的腿上，加10-20公斤重的物体，稳固站立超过1分钟者。

要求与要点：物体要放在靠近膝关节的地方。其它同独立步。

④击打：动作说明：(1) 甲独立步站立，两手叉腰；(2) 乙在正前方用拳击或跳起用脚蹬甲的胸部(图2-119) 稳固站立者。



图2—119

要求与要点：收腹、挺胸，气上提至胸腔。

⑤静站裆：动作说明：(1) 甲独立步站立，两手叉腰；(2) 在动作准确的前提下，静止站立超过 3 分钟而不变步型者。

要求与要点：同独立步。检验时，可左右交替进行。

应该指出，检验的方式方法很多，一种步型，只有综合或绝大部分测试内容符合要求时，方可认为基本合格。

二、积成功

通过上述内容的训练，使习练者在伸展、柔韧、灵敏、力量及爆发力等身体基本素质得到了较全面的锻炼。在进一步掌握了螳螂拳训练所必须的基本功之后，可以转为积成功训练阶段。这个阶段的训练，具有重要的意义，是系统学习、领会及切磋螳螂拳运动特点、拳术风格、技击要领的必经之路。其内容繁多，下面重点介绍与少林拳训练内容不同的几个方面及部

分基本动作与基本技术。

(一)下盘功——玉环步的训练方法

螳螂拳除少量运用少林拳的步型外，主要运用了玉环步。它在套路运动中，占了很大的比重。初习练螳螂拳者(包括学习过其它拳术的)，除感到发劲特点难以掌握外，对玉环步的要领往往掌握不住分寸。螳螂拳师，在讲课时，均将玉环步作为下盘功夫中重要内容单独进行训练。

1.顺风扫叶　动作说明：(1)面对南方，两脚并步站立，两臂自然下垂；(2)两手在腹前交叉，右手在外，左手在里，掌心均向里(图2-120)；(3)右脚向右侧横跨一步，脚尖略内扣，全脚着地；左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲成右玉环步，身体微向右转；同时两掌以掌外侧为力点向两侧平砍伸直，掌心均向下，目视右掌(图2-121)；(4)上动不停，两掌屈肘收于胸前，右掌在上，左掌在下，掌心均朝下，目视两掌(图2-122)；(5)身体略站起，右脚立即向前(右侧)跨步，重复第(3)动作；练习几组后，可换左腿跨步进行；(6)上述为进式练习，还可做退式练习，即左腿向后撤步，右脚随着向后(左腿方向)滑拖，手法动作同上。

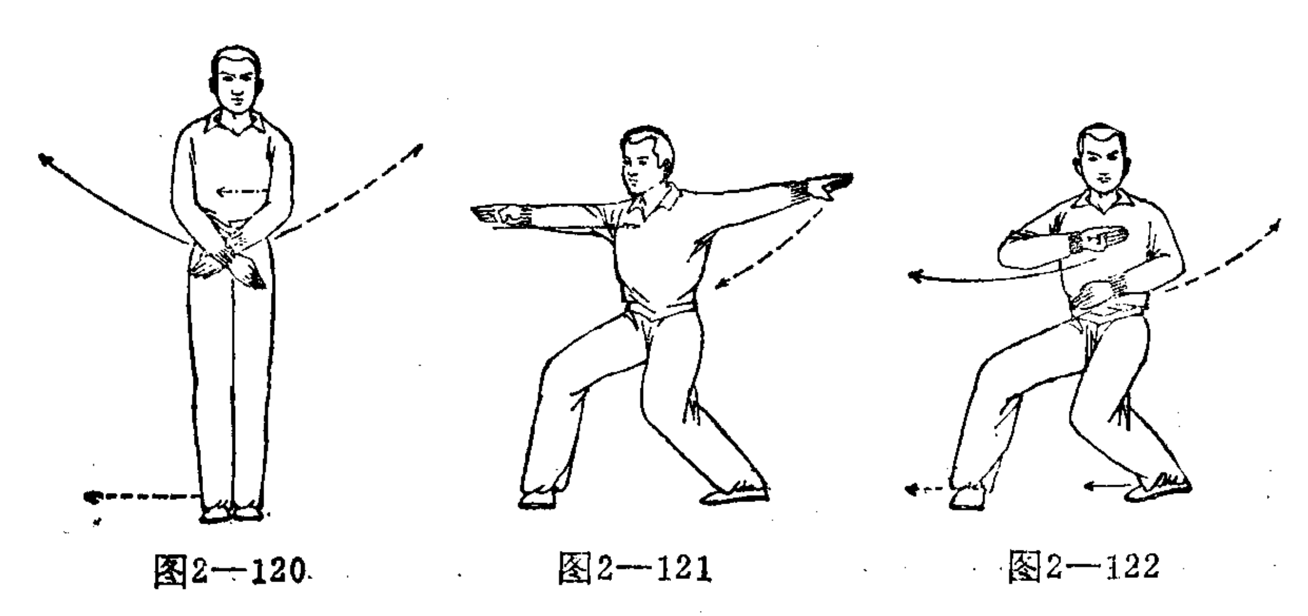


图2—120　　图2—121　　图2—122

要求与要点：(1)向前跨步的幅度要大，脚底沉稳有力；(2)平砍掌要发寸劲，伸缩敏捷，不僵不软；(3)肩、肘关节充分前顺。

2.如封似闭　动作说明：(1)面朝南方，两脚并步站立，两臂自然下垂；(2)两掌变拳，屈肘上提，右拳与眉相平，左拳高不过胸，拳眼均朝上，拳心均向身里(图2-123)；(3)右脚向右侧横跨一步，脚尖里扣，全脚踏实，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲成右玉环步，身体略右转；同时右拳下砸至腹前；左拳上挑与肩同高，两臂乃屈(图2-124)；(4)上动不停，两拳立即复位，重复第(3)动作；练习几组后，换左腿在前进行；也可作退势练习，两手动作不变，唯一脚向后撤步，另一脚向后滑跟。

要求与要点：两拳下砸上挑时以肘关节为轴，以前臂桡骨和尺骨一侧为力点，两肩防止抬起。其它同顺风扫叶。



图2—123

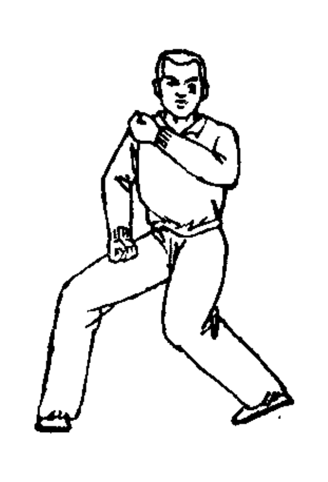


图2—124

3.翻车辘轳　动作说明：(1)面朝南方，两脚并步站立，两臂自然下垂；(2)步法与步型同顺风扫叶第(3)动作；同时右掌变拳，向右、向上、向左屈臂弧形环绕，高与耳平时，以尺骨

一侧为力点经身前向下抡压，屈肘收至胸前，拳心向里，拳眼朝上；左掌随之变拳屈肘收抱于左腰侧，拳眼朝上，目视右拳(图2-125)；(3)右脚再向前跨步，左脚滑跟，乃成右玉环步；同时右拳下压收至右腰际；左拳随之向左、向上、向右屈臂抡圆环绕，高与耳平时，以尺骨一侧为力点经身前向下抡压，屈肘收至胸前，拳心向里，拳眼朝上，目视左拳(图2-126)；(4)右脚连续向前跨步，两臂交替回环抡压；练习几组后，换左脚跨步成左玉环步进行；(5)练习时，还可以桡骨一侧为力点，两臂按相反的方向弧形环绕上挑；也可做退式练习，同顺风扫叶。

要求与要点：第(2)、(3)动作要连续快速进行，两臂屈肘回环抡压时，须用力；肩、肘关节放松，并与跨步动作密切配合，形成统一整体。其它同顺风扫叶。

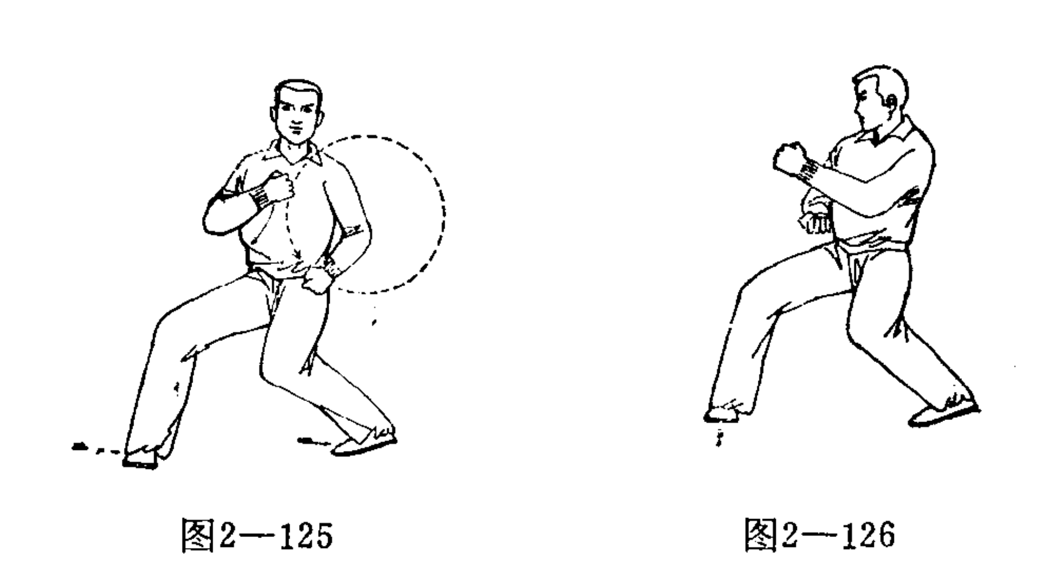


图2—125　　图2—126

4.凤凰点头　动作说明：(1)两脚前后分开站立，右脚在前，左脚在后，距离约半步，重心位于两腿之间，身体右侧斜对正前方；两臂屈肘，两拳提于身前，右拳与肩同高，左拳与胸相平，位于右胸处，拳眼均斜向后上方，目视前方(图2-127)；(2)重心移至右腿，挺膝支撑，左脚在后，以脚掌着地；左拳从右臂上方穿出前冲，臂伸直；右拳随之收至胸前，拳心向里，

拳眼均朝上，目视左拳(图2-128)；(3)继续上动作，右脚向前跨步，脚尖里扣，全脚踏实；左脚在后以脚掌内侧着地向前滑跟，两腿屈膝下蹲成右玉环步；同时右拳从左臂下方向前冲点，当臂伸直到达着力点后，随即微屈臂稍回收；左拳收至右肘内侧，拳眼均斜向后上方，目视右拳(图2-129)；(4)身体微站起，重复做第二次；(5)练习几组后，换左玉环步进行冲点拳。

要求与要点：冲拳动作要迅速有力，冲点拳的力量要借用肘部和腕部的弹射，臂伸直，肩顺出，并与玉环步的形成完整一体。

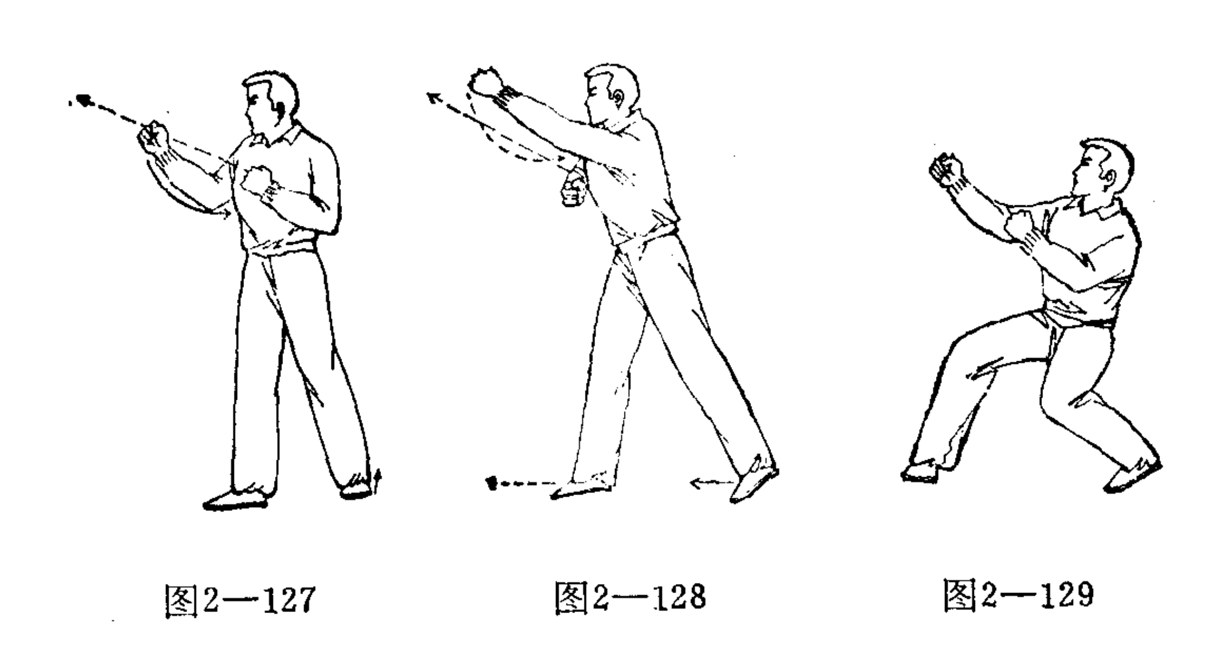


图2—127　　图2—128　　图2—129

5.金鸡啼鸣　动作说明：(1)同凤凰点头；(2)右拳向前冲挑，屈臂回收至右肩前，左拳立即从右臂下向前冲挑，均以拳眼为力点；同时重心前移至右腿，膝稍屈支撑；左脚在后以脚掌着地，目视前方(图2-130)；(3)右脚向前进步，脚尖里扣，全脚踏实，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑跟，两腿屈膝下蹲成右玉环步；在上步的同时，右拳从左臂下向前平冲，拳心向左；左拳随之屈肘回收于右肘内侧，拳心向右，拳眼均朝上，目视右拳；(4)、(5)同凤凰点头动作。

要求与要点：左右挑拳要快速连贯，冲拳与玉环步的形成要完整一体。其它同顺风扫叶。

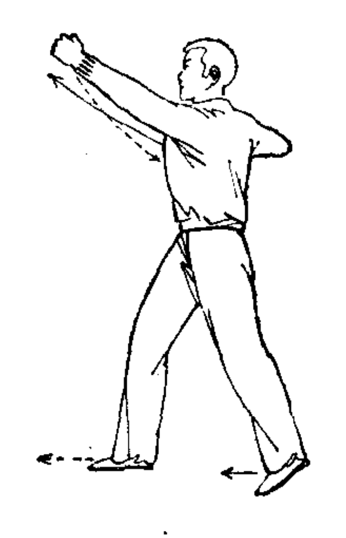


图2—130

6.腋里藏桃　动作说明：(1)面朝南方，两脚并步站立，两拳屈肘收抱于腰侧，拳心向上，上身略向右拧转，目视前方；(2)右脚向左侧横跨步，脚尖略内扣，全脚踏实，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两膝均屈下蹲成右玉环步，身体继续向右拧转、前探；同时右拳向右、向上弧形环绕，与额同高时，再向左环绕，并用尺骨一侧为力点，在身前向下屈臂挎压，收至右腰侧，拳心向上；左拳随之内旋，向前反臂冲出，拳心向左，拳眼朝下，高与口平，目视左拳(图2-131)；(3)继续上动作，以两脚掌碾地为轴向左拧腰转体，左脚跟落地踏实，屈膝支撑；右脚掌内侧点地，膝胯内裹，重心略偏左腿；右拳臂内旋，于重心后移的同时，向前冲出，拳眼朝下，拳心向右；左拳随之变掌，屈肘收于右肩处，掌指斜向前上方，掌心朝向身里，目视右拳(图2-132)；(4)右臂外旋，屈肘回收至胸前，拳心向下；左掌变拳，收入腹前，拳眼向上，拳心向里；同时左腿挺膝伸直支撑，右脚以脚掌外侧为力点，向前铲踢，脚尖内勾，腿伸直，目视右脚(图2-133)；(5)右脚经左腿前向左侧落步，左腿继之向左侧撤步，全脚着地屈膝下蹲支撑，右脚跟随之离地，成右虚步；两拳变掌，在右腿落步的同时向下、经左、向上弧形环绕，与胸相平时，经身前向右平推，立于身体右侧，右掌在前，高于肩平，左掌位于右肩内侧，掌心向右，两掌指均朝上，目视右掌(图2-134)；(6)左脚尖外展；右脚向左脚并步站立，两掌变拳，收于腰侧，恢复第

(1)动作，继续做第二次；练习数组后，换左玉环步进行。

要求与要点：右臂挎压、左拳前冲及右脚横跨三个动作要同时进行；右臂既挎拨对方进攻之手，又掩护左拳的出击。右腿铲踢时，胯部放出，身体向左倾倒。

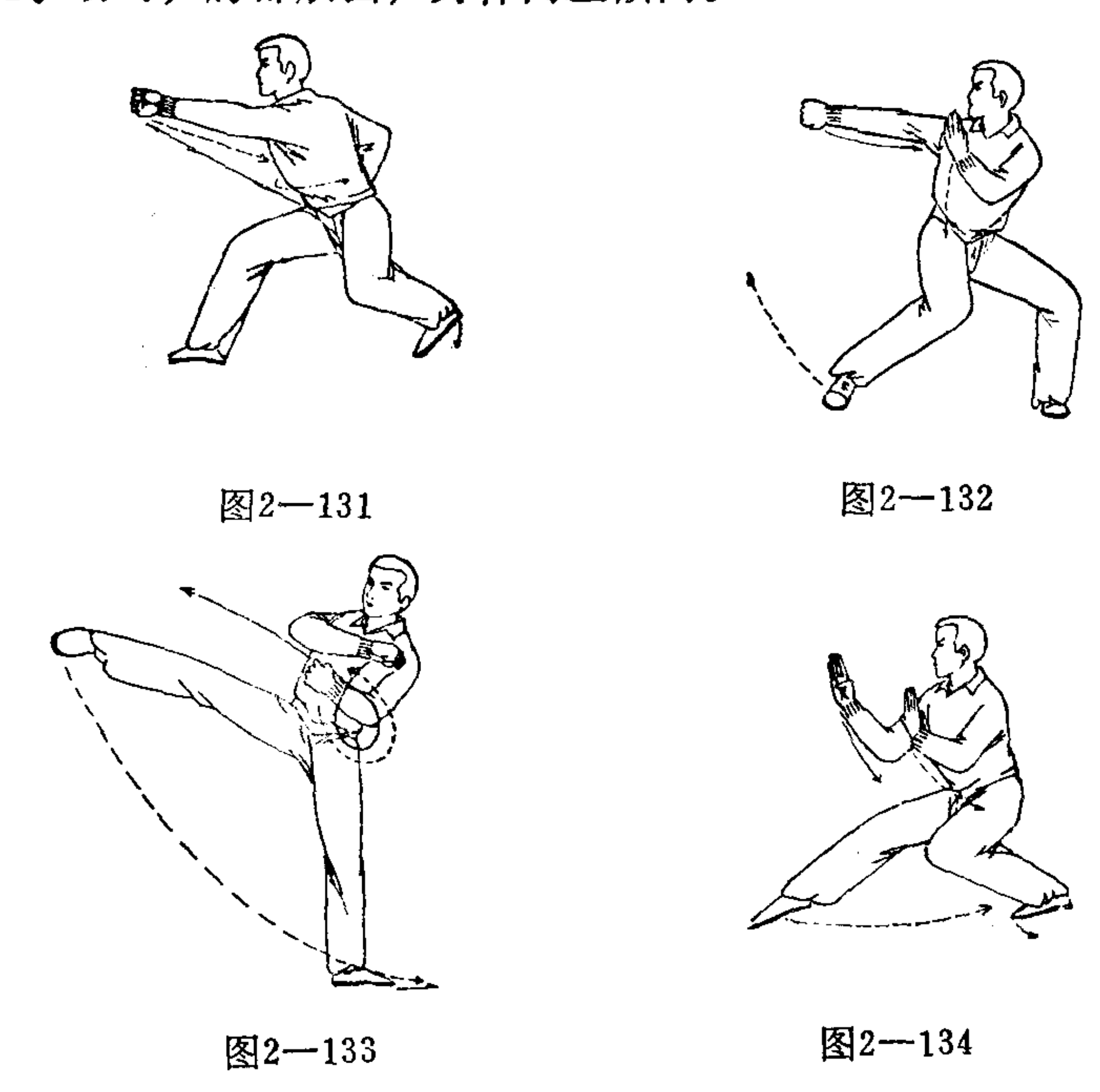


图2—131　图2—132

图2—133　图2—134

7.连环冲拳　动作说明：(1)两脚左右开立，左脚尖略外展，与肩同宽，两臂自然下垂；(2)身体略左转，两掌屈肘上提，左掌位于身体左侧，与肩同高，臂伸直，右掌位于左肋内侧，掌心均向前，掌指均朝上，目视左掌(图2-135)；(3)右脚向左脚的左前方上步，脚尖略内扣；左脚在后以脚掌着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲成右玉环步；同时右掌变拳成立拳向前平冲；左掌随之收于右肋内侧，掌心向前，目视右拳(图2-136，虚

线部分)；(4)身体略站起，右脚撤回原处；左脚立即向右脚的右前方上步，脚尖略内扣，右脚在后以脚掌着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲成左玉环步；左掌变拳随上步成立拳向前平冲；同时右拳变掌屈肘收于左肋内侧，掌心向下，目视左拳(图2-136实线部分)。

要求与要点：步法要灵活、清晰，在动作准确的基础上，力求快速；冲拳时身体略前探、拧转。

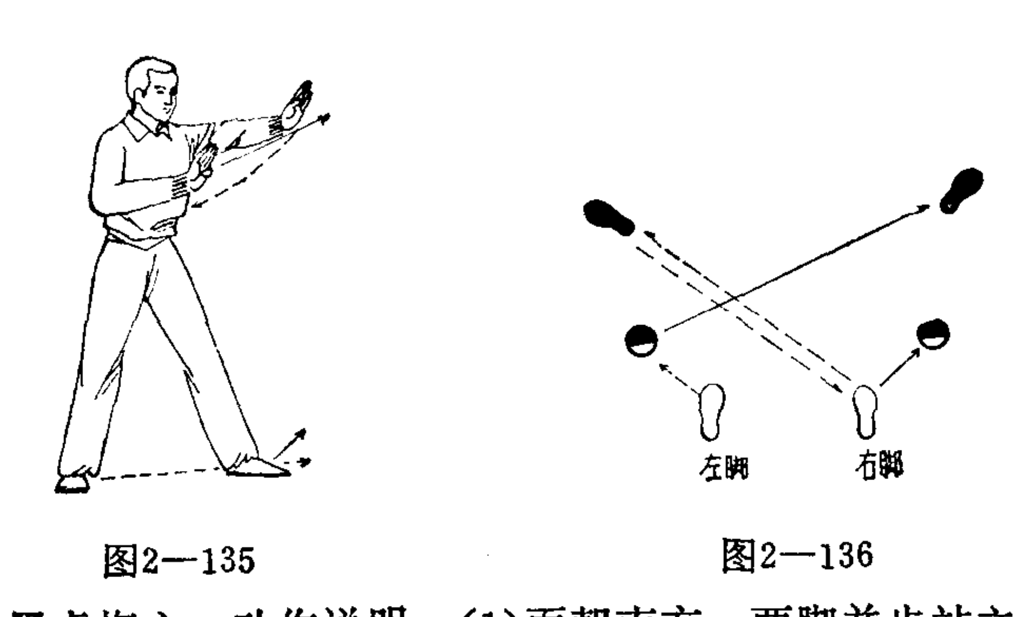


图2—135　　图2—136

8.黑虎掏心　动作说明：(1)面朝南方，两脚并步站立，两拳屈肘收抱于腰侧，拳心向上；(2) 右脚向右侧跨步，脚尖微内扣，全脚踏实；左脚以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲成右玉环步；在跨步的同时，右拳成立拳向前平冲；(3)继续上动作，步型不变，左拳成立拳向前平冲，右拳收至腰间；(4)继续上动作，步型不变，右拳成立拳再向前平冲，左拳收至腰间，拳心向上，目视前方(图2-137)；(5)左脚跟落地，膝略屈支撑，身体重心移至左腿；右腿屈膝提起，膝关节内扣，脚面绷直，向身体右侧挺膝弹踢；右拳同时收于右腰侧，目视右脚 (图2-138)；(6)右脚经左腿前向左侧落步，身体随之向左后方转体180度(图3-139)；(7)左脚向前上步，脚尖稍内扣，两腿屈膝下蹲

成左玉环步；两拳同时变掌，左掌在前，右掌在后，从腰部向上、向前、向下弧形回环与肩同高时，两掌同时抓采变拳，左拳屈肘停于身前，拳心向右，高与胸平，右拳屈肘位于右肋内侧，拳心向左，两拳眼均朝上，目视前方（图2-140）；（8）练习时，左右交替进行。

要求与要点：玉环步冲拳要迅速、连贯、有力，一气呵成。转体变玉环步时，要舒展、有力、沉稳。

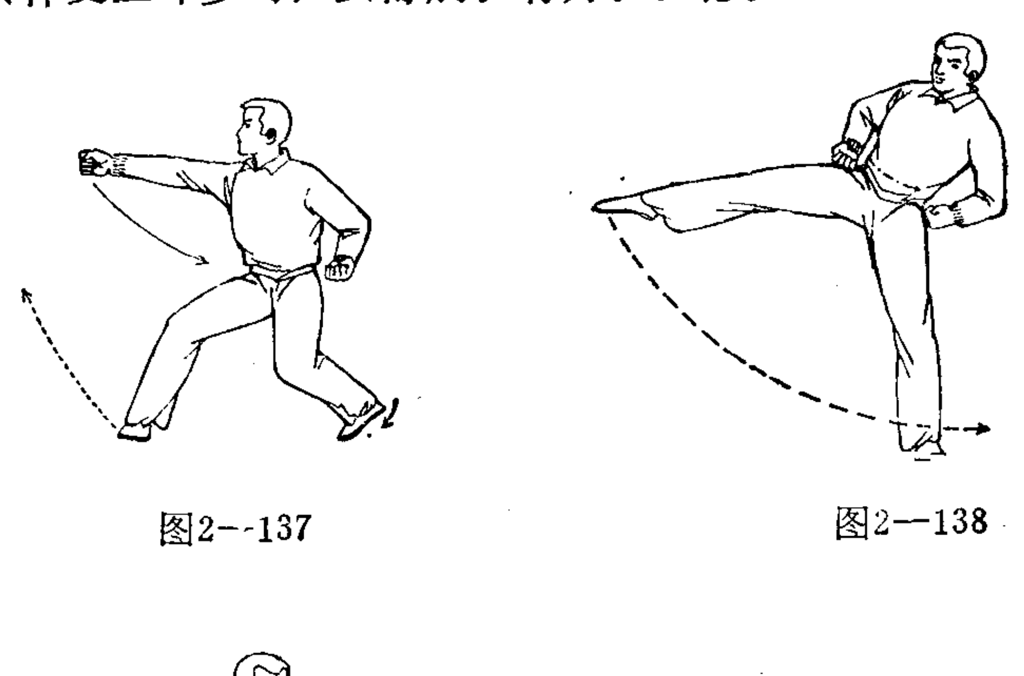
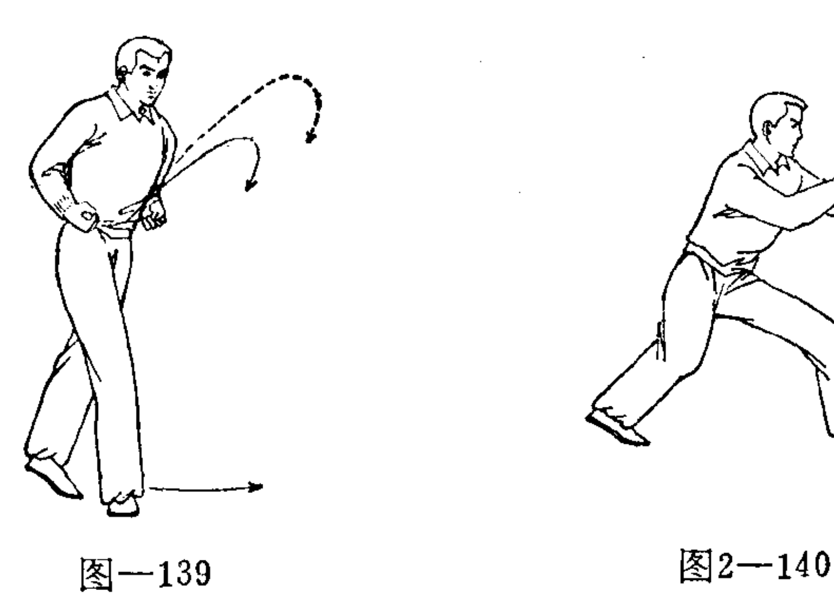


图2--137　　图2—138



图—139　　图2—140

（二）螳螂七手

螳螂七手由七个进攻与防守的动作组成的手法练习，是一

种假设性的技击散打动作。其目的是训练上肢动作的灵敏、速度、力量和应变能力，以及手、眼、身、步法的协调性。运动中要求快速敏捷、勇猛有力，而且可改变进攻的位置(从进攻上盘，改为进攻中盘)。分为定步和活步两种演练形式。

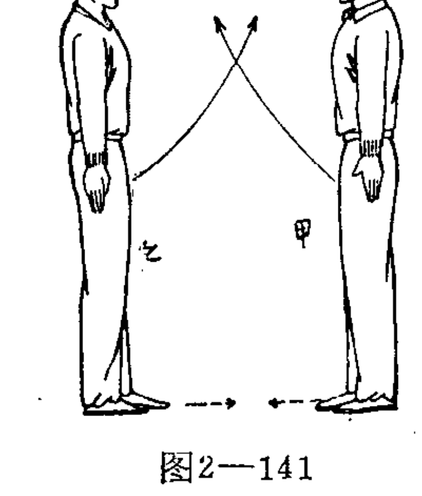


图2—141

1.定步练习

预备势：

甲乙两人正面相对站立，相距一步，两臂自然下垂，眼看对方(图2-141)。

①甩掌：甲乙两人右脚均向前上半步，身体重心落于两腿之间；甲右掌屈臂在身前提起，与胸同高时，臂外旋向乙头部右侧甩掌，掌指斜向前上方，掌心斜向左；乙右臂屈肘上提，在身前以腕部向外挂挡甲右掌，目视对方(图2-142)。

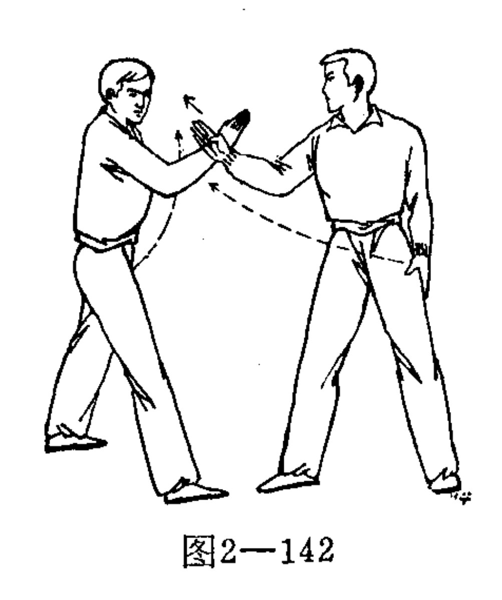


图2—142

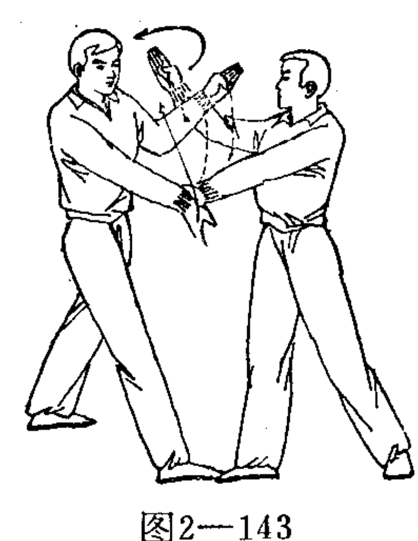


图2—143

②插掌：甲左掌从下向上采握乙右前臂并下压于腹前；右掌随即向乙头部直臂插出，掌指朝前，掌心向左；乙左臂屈肘，以尺骨一侧为力点向外挂拨，目视甲右手(图2-143)。

③贯拳：甲左掌从乙左臂下方绕至外侧，采握乙的左前臂并下按于腹前；同时右掌变拳，向乙的左耳处横贯，以拳眼为力点，拳心向下；乙右臂屈肘向左磕格，目视右手(图2—144)。

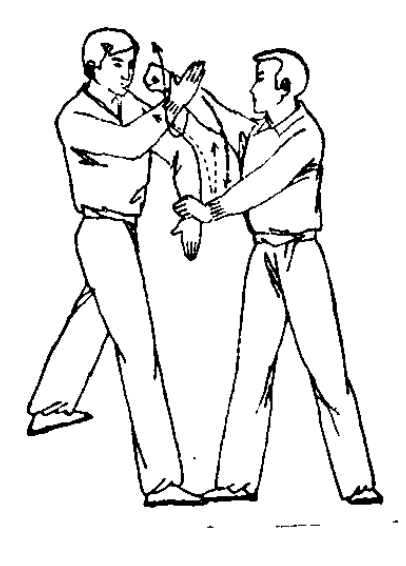


图2—144

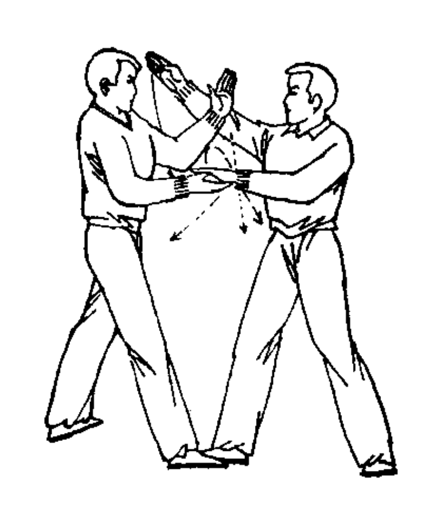


图2—145

④盖掌：甲左掌从乙右臂外侧采握乙的右前臂并下按；右臂屈肘回收、外旋，右拳变掌经胸前向乙头部盖压，掌心斜向上，掌指朝前；乙右臂屈肘，以尺骨一侧为力点上举迎架，目视甲右掌(图2—145)。

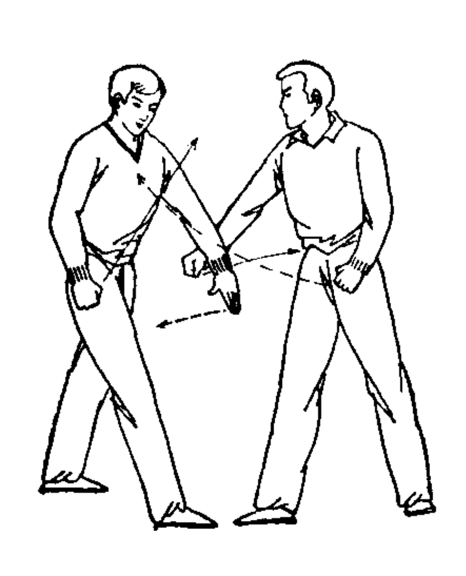
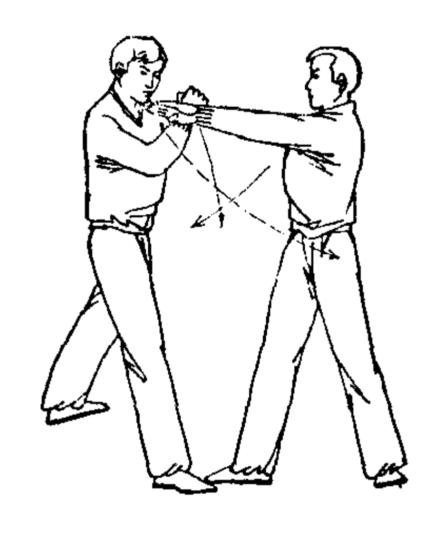


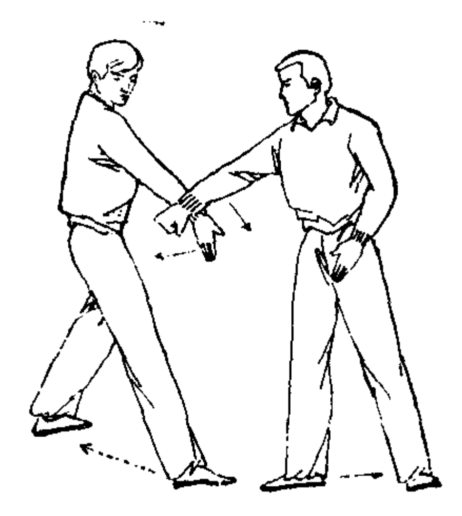
图2—146

⑤肋拳：甲左掌从乙右臂的下方绕至外侧，拨开乙的左前臂后，收至左腿侧；同时右掌变拳以拳眼为力点，向乙的左肋部横击，拳心向下；乙左臂顺势下甩，截阻甲的右肋拳；右掌随之收于右腿侧，目视甲的右拳(图2—146)。

⑥砍掌：甲左臂外旋，以掌内缘为力点从身体左侧向乙的颈部右侧横砍，掌指向前，掌心向下；乙

右臂屈肘用前臂外侧格档挂出；甲右手和乙左手同时收至自身腿侧，目视甲左掌(图2—147)。


图2—147


图2—148

⑦冲拳：甲身体稍右转，右掌变拳从右腿侧向乙的腹部右方直臂斜冲；左掌随之收至左腿侧；乙右臂下甩外挂，滑消甲右冲拳，目视甲右拳(图2—148)。

收势：

甲乙两人右脚后撤半步与左脚并拢，两右手回收，垂于体侧；眼向前对视，还原成立正姿势。

要求与要点：攻防要配合严密、逼真，用力发劲，手臂要硬而不僵，柔而不软，精神贯注。练习要左右“开弓”，要使左手动作与右手一样熟练、敏捷。

2.活步练习：活步练习是在定步练习的基础上，加上步法的进退动作，又分为直线和弧形线两种形式：

直线活步练习

预备势：同定步练习。

①甩掌：手法动作同定步练习；唯甲右脚向前上步时，乙左脚向后撤步。

②插掌：手法动作同定步练习；唯甲左脚向前上步，乙右

脚向后撤步。

依次类推，顺序完成贯拳、盖掌、肋拳、砍掌及冲拳动作后，并步收势。

要求与要点：除手法动作要配合默契外，甲上步与乙撤步要同时进行，步子跨度的大小决定于甲，而距离的调整完全靠乙的感觉来进行，目视对方。

弧形线活步练习

预备势：同定步练习。

①甩掌：手法动作同定步练习；唯甲右脚向前上步时，脚尖稍外展，而乙左脚撤步时，脚尖稍里扣。

②插掌：手法动作同定步练习；唯甲左腿向前上步时，脚尖稍里扣；而乙右脚撤步时，脚尖稍外展。

依次类推，按顺时针方向，顺序完成贯拳、盖掌、肋拳、砍掌及冲拳动作后，恰好走了一个360度的圆周（图2—149）。乙进攻时，按逆时针方向转回。

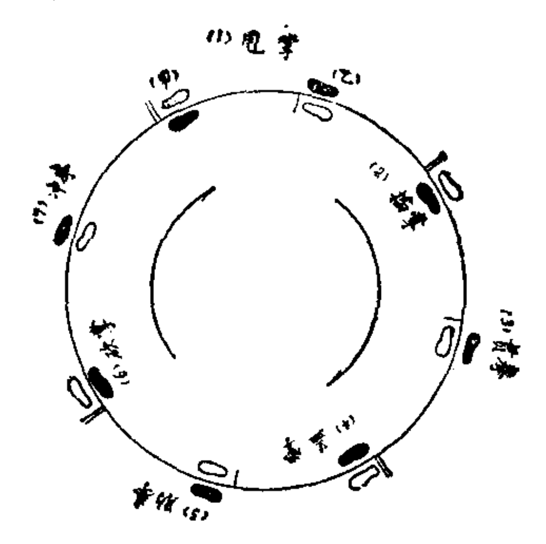


图2—149

要求与要点：同直线活步练习。唯甲身体略向右倾，乙身体稍向左倾；甲乙两脚“扣摆”要协调一致。

(三)胳臂式

螳螂拳的素材来源，既决定了它的运动风格和技击特点，又对训练内容提出了许多特殊的要求，其中用一系列的碰打动作来增强两臂的硬度和实力，是一项较为别致、有趣的臂功训练方法。其方式较多，如左、右两臂相互碰击，两臂叩砂袋、树木、墙角、桌椅及用木棒或其它物体进行敲打等等。而胳臂

式是双人对练项目，它是螳螂拳师在实践中创建并逐步完善的一种训练形式。共分八段。

第一段（顺手牵羊）

预备势：甲乙两人正面相对站立，相距一步，两臂自然下垂，目视对方（见图2—141）。

动作说明：

(1) 甲右脚向前上步，乙左脚向后撤步，两人前腿弓出，后腿蹬直成右弓步；同时两人右臂内旋，右掌变拳从身体右侧向前、向左摆动，以桡骨一侧为力点，在腹前相碰，臂伸直，拳心均朝向身里；两人左掌随即变拳收于左腰侧，拳心向上，目视右拳（图2—150）。

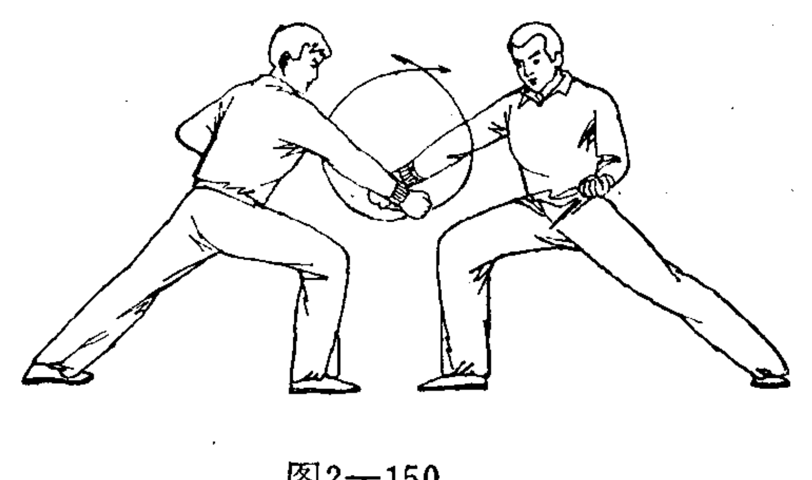


图2—150

(2)步型不变，甲乙两人右臂同时屈肘上提，右拳向左，经胸前、向上、向右摆动，臂伸直，以尺骨一侧为力点，在面前相碰，拳心斜向下方，目视右拳（图2—151）。

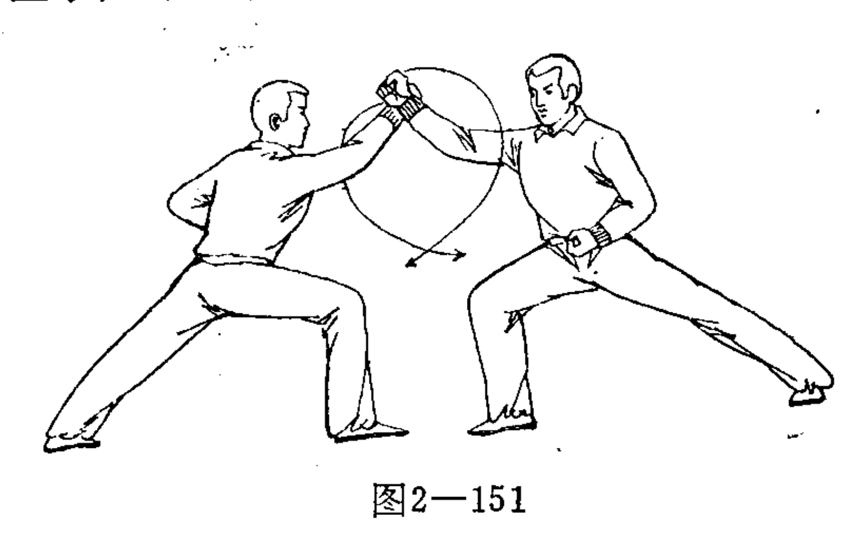


图2—151

(3)步型不变，甲乙两人右臂同时屈肘回收，经胸前、向下、向右甩臂，以尺骨一侧为力点相碰于腹前，臂伸直，拳心朝向

身里，目视右拳（图2—152）。

（4）重复第（2）动作。

（5）步型不变，甲右拳变掌，掌心向下，向右转腕，向后、向下采掳乙右前臂；同时左拳变掌，掌心向上，以掌外侧为力点，向乙颈部右侧横砍；乙左拳变掌，掌心向里，掌指朝上，屈臂上举向右格挡甲的左掌，目视前方（图2—153）。

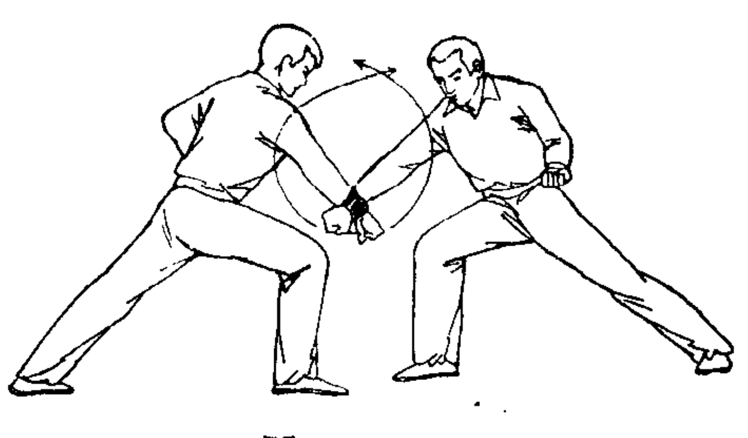


图2—152

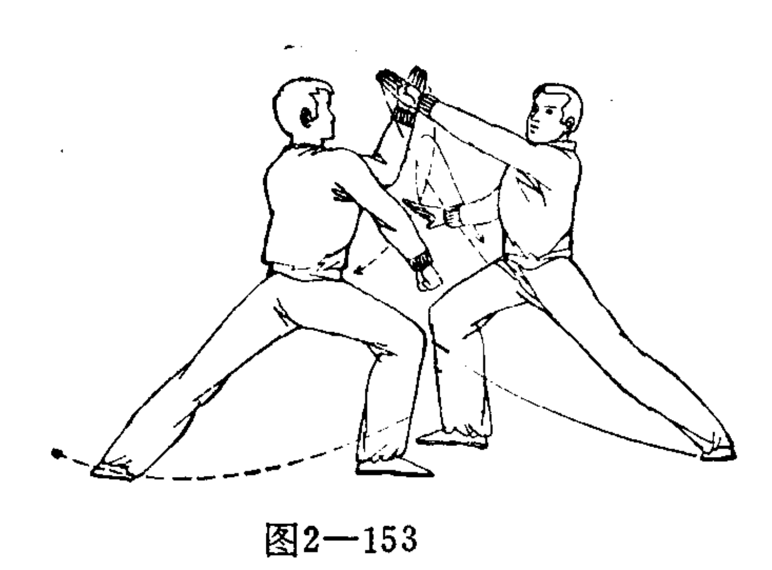


图2—153

（6）甲右掌上挑，拨开乙的左掌臂，两掌变拳屈肘收抱于腰侧，拳心向上；同时右腿挺膝支撑，左腿屈膝前提，左脚绷平，向前挺膝弹踢；乙右脚随之向后撤步，左腿前弓，右腿后蹬成左弓步；

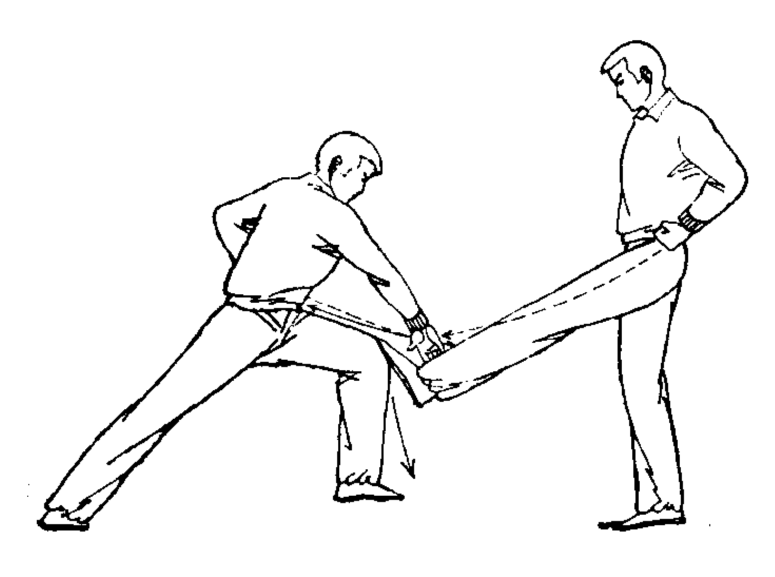


图2—154

右拳变掌，以掌外侧为力点向下截击甲左脚面；左掌随着变拳收于腰侧，拳心向上，目视甲右脚(图2—154)。

(7)甲左脚向前落步，左腿弓出，右腿蹬直成左弓步；换左臂进行练习；依次交替做数组后，换乙进攻甲。

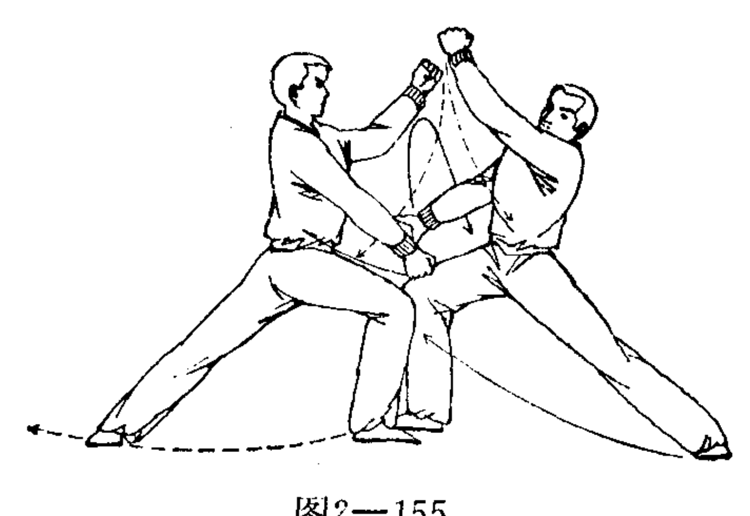


图2—155

第二段（力劈华山）

预备势：同第一段。

动作说明：

(1)——(4)组动作同第一段。

(5) 甲右拳变掌，掌心向下，向右转腕，向后采掳乙右前臂；左拳随之由下经后、向上、向前、向乙头部抡劈，拳眼向上；同时乙左臂内旋，以尺骨一侧为力点屈肘上举截架甲的左拳臂，拳眼斜向下方，目视左拳(图2—155)。

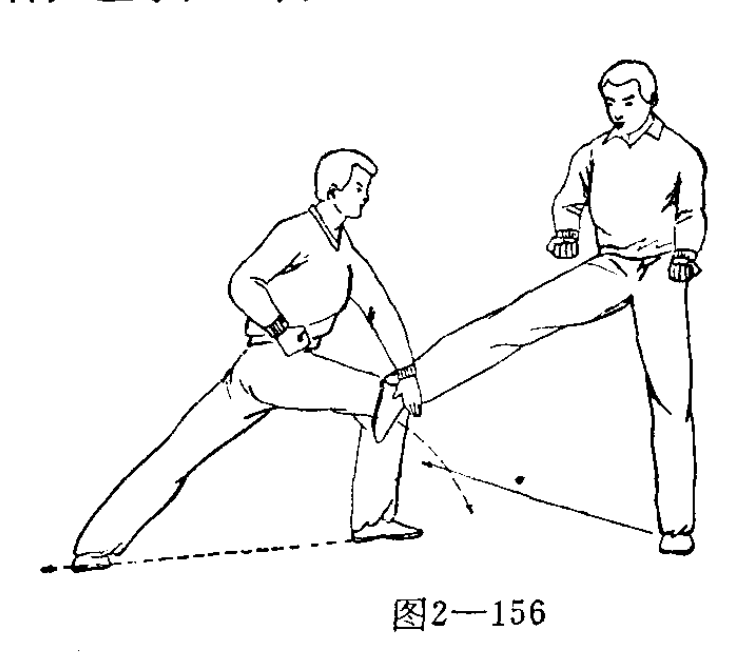


图2—156

(6)、(7)组动作同第一段。

第三段（双龙吐须）

预备式：同第一段。

动作说明：

(1)——(4)组动作同第一段。

(5)甲左拳向前方上挑，拨开乙的右拳臂，两拳随即收抱于腰侧，拳心向上；左腿挺膝支撑，右腿屈膝提起，脚尖内扣，以脚外侧为力点向前、向乙腰部铲踢，身体左转；乙右拳收抱于腰侧；左拳变掌截击甲的右脚(图2—156)。

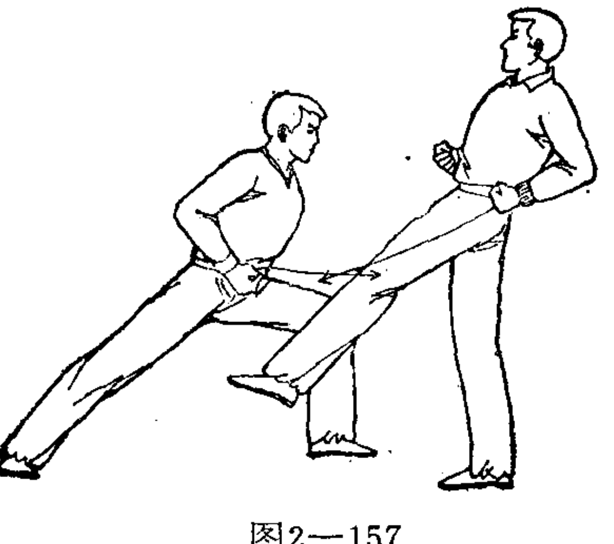
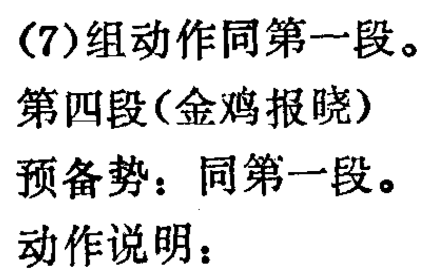


图2—157

(6) 甲右脚落步后，左腿屈膝提起，左脚尖钩起、外展，以脚内侧为力点向前、向乙右小腿踹踢；乙右脚随之向后撤步，左腿弓出，右腿后蹬成左弓步，目视前方(图2—157)。



(7)组动作同第一段。

第四段(金鸡报晓)

预备势：同第一段。

动作说明：

(1) 组动作同第一段。

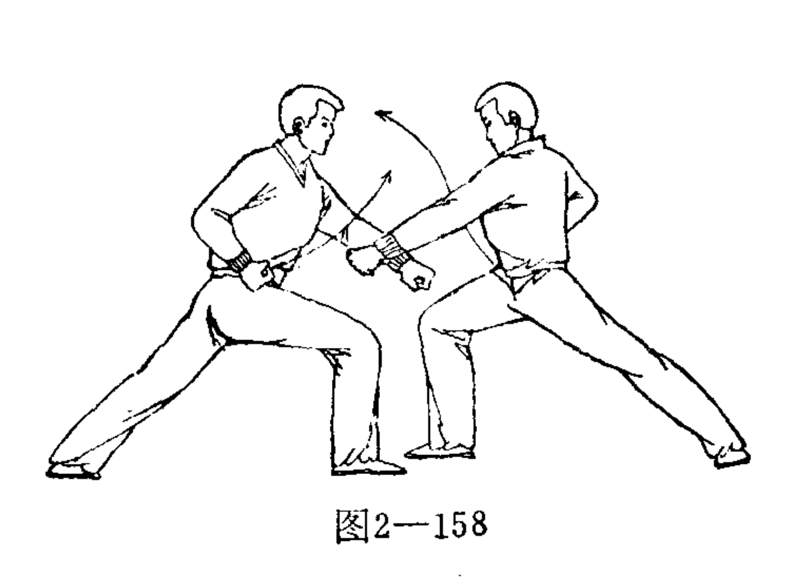
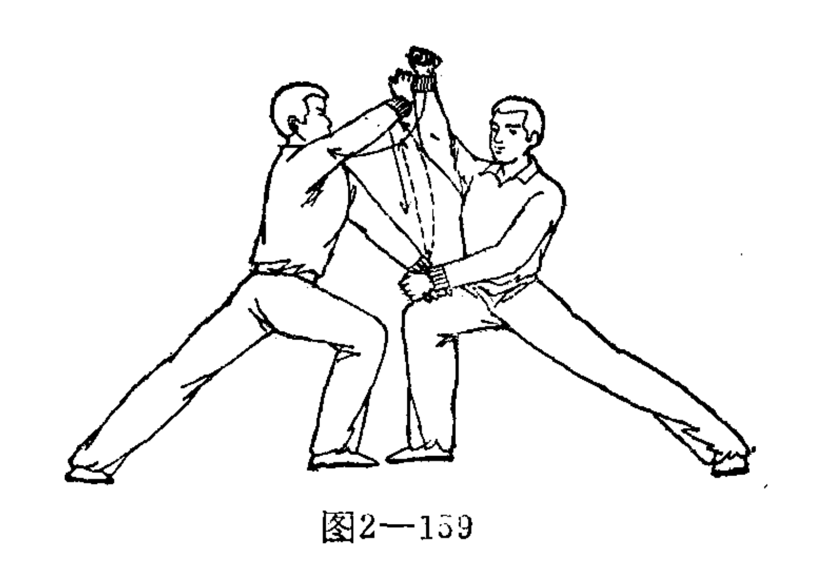


图2—158

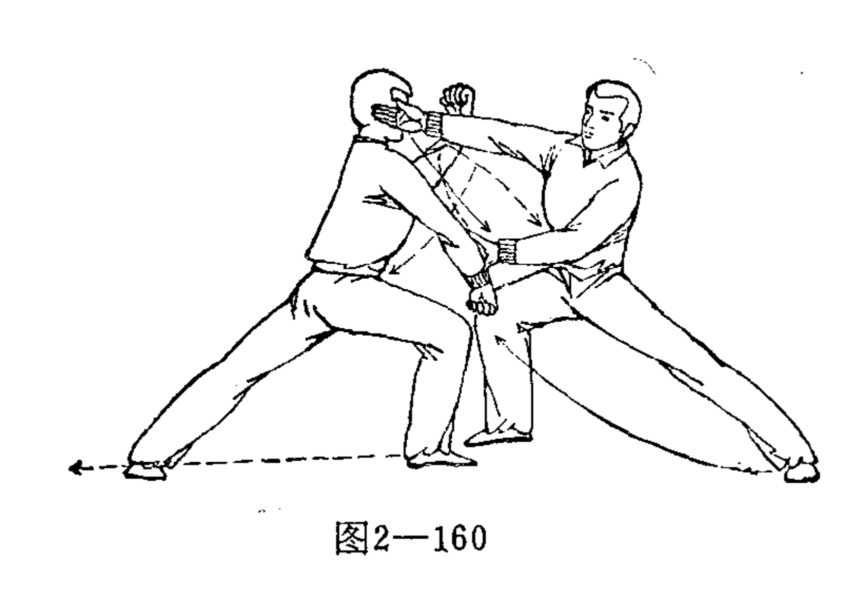
(2)步型不变，甲乙两人右拳同时收抱于腰侧；左臂内旋，左拳从左向右弧形摆动，以桡骨一侧为力点，在腹前相碰，臂伸直，拳心均向里，目视左拳(图2—

158）。

（3）步型不变，甲右臂屈肘上举，与胸同高时，臂外旋以拳背为力点，向前、向乙头部崩出，拳心向上；乙右臂屈肘上举，以尺骨一侧为力点截架甲的右拳臂，目视右拳（图2—159）。


图2—159

（4）步型不变，甲左拳变掌，采握乙的右前臂，向下拉采按压于腹前；同时右拳变掌，以掌背为力点，从左向右、向乙的右腮处摆掌横击；乙左臂上举，拳心向里，向右侧格挡甲的右掌臂，目视前方（图2—160）。


图2—160

（5）甲左掌变拳，在身前从下向上挑，拨开乙的左拳臂，两拳屈肘收于两腰侧，拳心向上；右腿挺膝支撑，左腿屈膝向前平弹踢出；同时乙右脚向后撤步，右腿后蹬，左腿前弓成左弓步；以右掌外侧为力点，向下截击甲左脚；左拳随之收抱于腰侧，拳心向上，目视甲左脚（图2—161）。

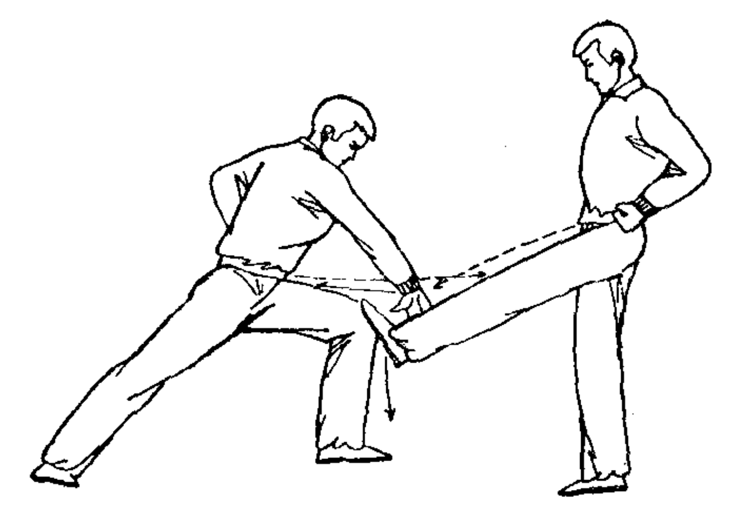


图2—161

(6)组动作同第一段第(7)动作。

第五段(龙虎相斗)

预备势：同第一段。

动作说明：

(1)甲右脚向前上步，右腿弓出，左腿在后蹬直成右弓步；右掌变拳向前成立拳冲出，高与肩平；左掌随之变拳抱于腰侧，拳心向上；同时乙左脚向后撤步，右腿前弓，左腿后蹬成右弓步；左掌变拳由下经左、向上弧形环绕，至身体正前方时，屈臂以尺骨一侧为力点下压，截击甲右拳臂，拳心向里；右掌变拳抱于腰侧，拳心向上，目视前方(图2—162)。

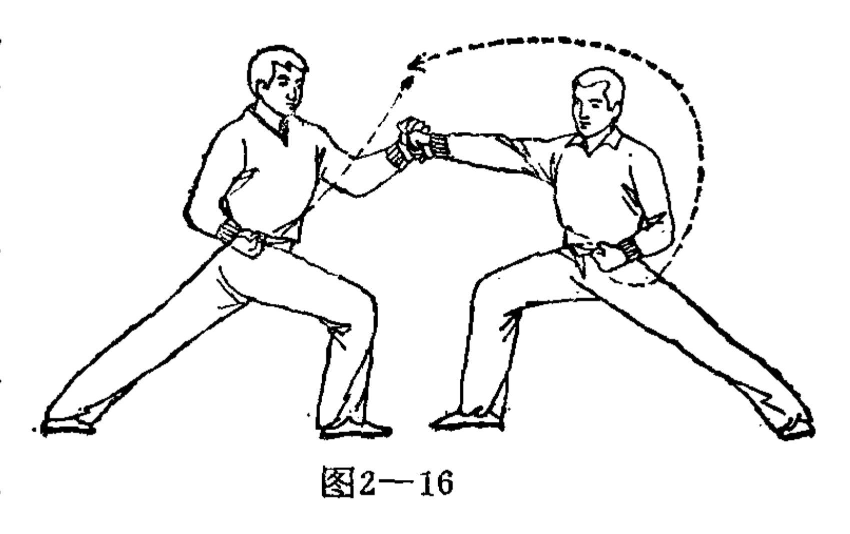


图2—16

(2)步型不变，甲左拳由下经后、向上、向前、向乙头部弧形抡劈，拳眼向上；乙右臂屈肘上举截架甲左拳臂，拳眼向下，

目视前方（图2—163）。

（3）甲右腿屈膝支撑，左脚尖翘起，以脚跟内侧贴地向前钩扫乙的右腿；同时甲乙均将拳收抱腰侧，拳心向上（图2—164）；乙右脚提起并向左后方跨步转体180度成左弓步；左拳随跨步转体向左、向甲的左耳侧反臂横击，拳眼向上；甲左脚落步，左腿前弓，右腿后蹬成左弓步；右臂屈肘以尺骨一侧为力点，向上、向左截击乙左拳臂，目视乙左拳（图2—165）。

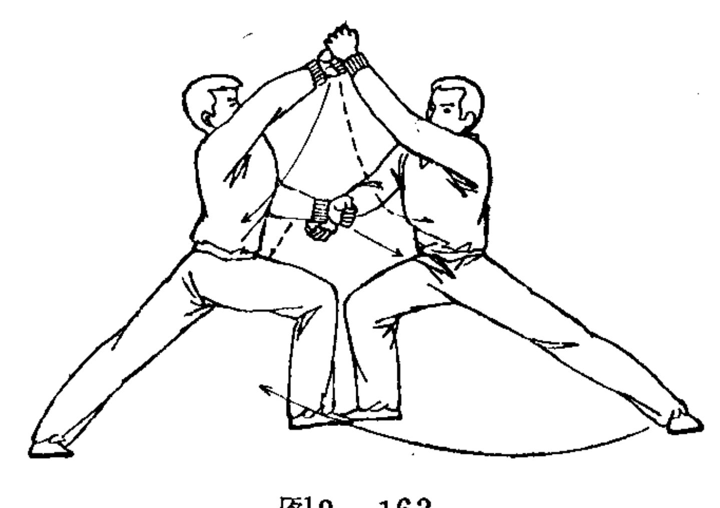


图2—163

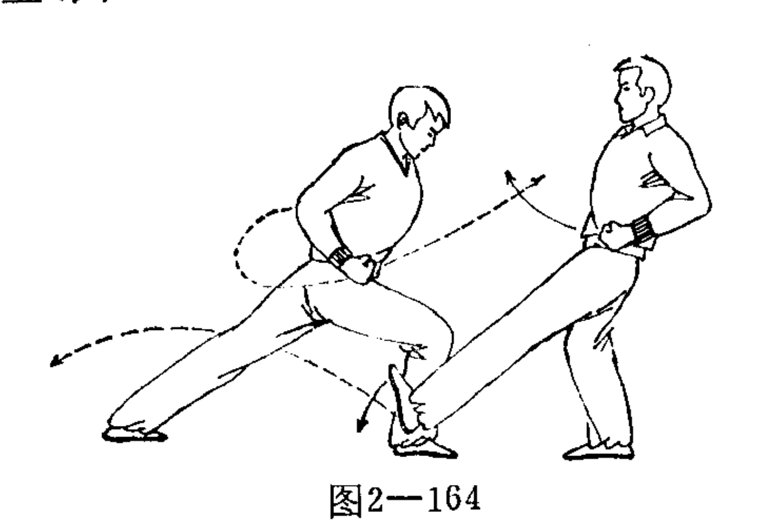


图2—164

（4）换左臂做上述动作，依次交替做几组后，换乙进攻甲。

第六段（鹞子入林）

预备势：同第一段。

动作说明：

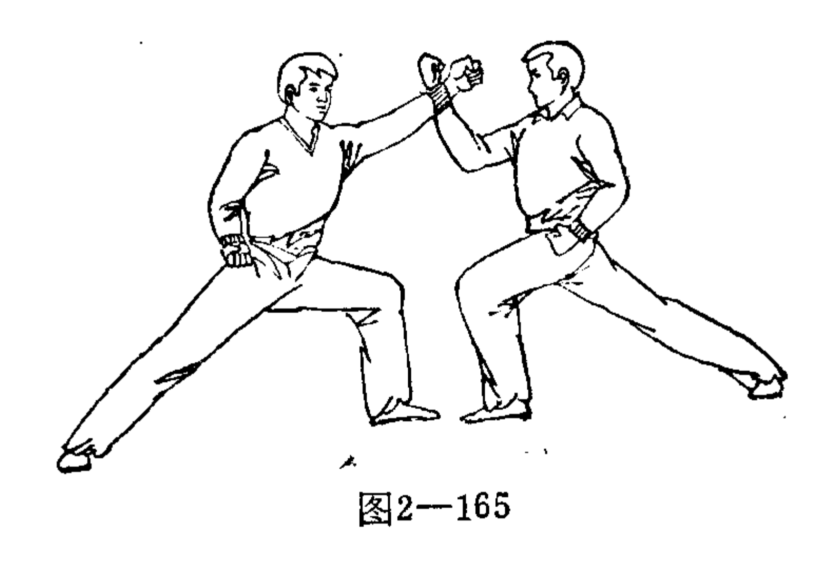


图2—165

（1）甲右脚向前上步，右腿前弓，左腿后蹬，成右弓步；右掌变拳经腰侧向前、向左，向乙左耳侧横贯，拳眼向左；左掌变拳收抱于左腰侧；同时乙左脚向后撤步，右腿前弓，左腿后蹬成右弓步；右臂屈肘上举，以尺骨一侧为力点向左格挡甲的右拳臂，拳心向里，目视前方（图2—166）。

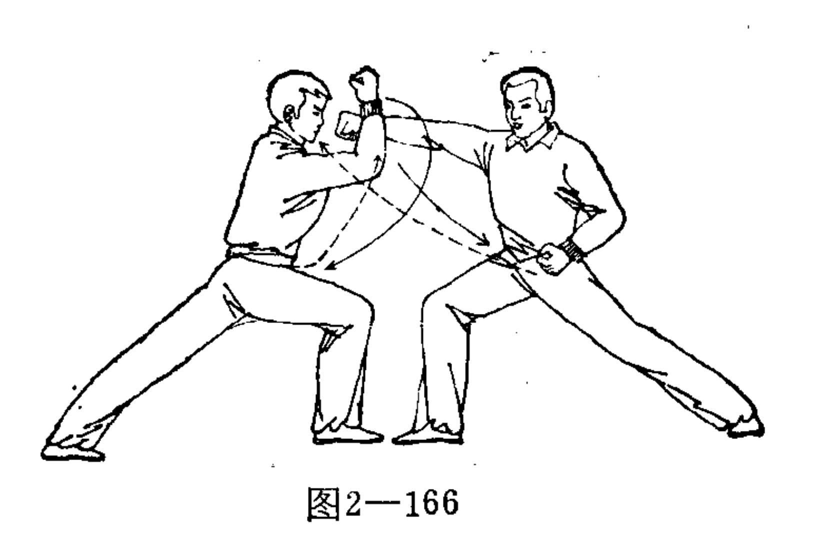


图2—166

（2）步型不变，甲右拳收抱于腰侧，左拳向前、向右、向乙右耳侧横贯，拳眼向右；乙左臂屈肘上举，以尺骨一侧为力点向右格挡甲的左拳臂，拳心向里；右拳收抱于腰侧，拳心向上，目视甲左拳（图2—167）。

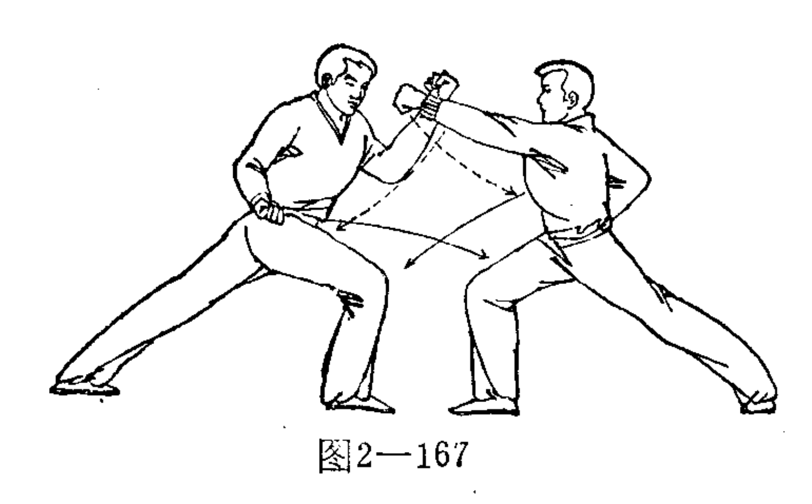


图2—167

（3）步型不变，甲乙两人左拳均收抱于腰间，拳心向上；两右臂内旋，右拳向前、向左弧形摆动，以桡骨一侧为力点在腹前相互叩碰，拳心均向里，目视两拳（见图

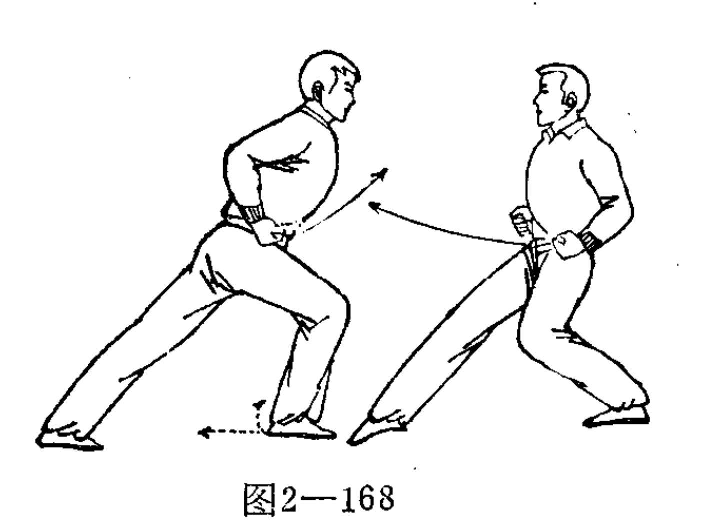


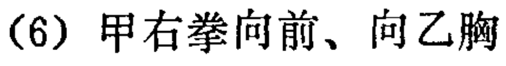
图2—168

2—150)

（4）甲乙两人右臂均屈肘上举，向左、向上、经胸前向右弧形摆运，以尺骨一侧为力点，在头上方相互叩碰，臂伸直，目视右拳（图2—151）。

（5）甲左脚向前上半步，脚尖略外展，屈膝下蹲支撑；右腿在前以脚掌着地成右虚步；左拳向前、向上挑出，拨开乙的右臂；甲、乙两右拳顺势收于腰侧，拳心均向上，平视相对（图2—168）。

图2—169



（6）甲右拳向前、向乙胸部平冲，拳心向下；乙身体重心移至左腿，屈膝支撑；右脚向后撤半步以脚掌虚点地面，成右虚步；同时右臂屈肘上举，以桡骨一侧为力点，向右挂拨甲右前臂，目视右拳（图2—169）。

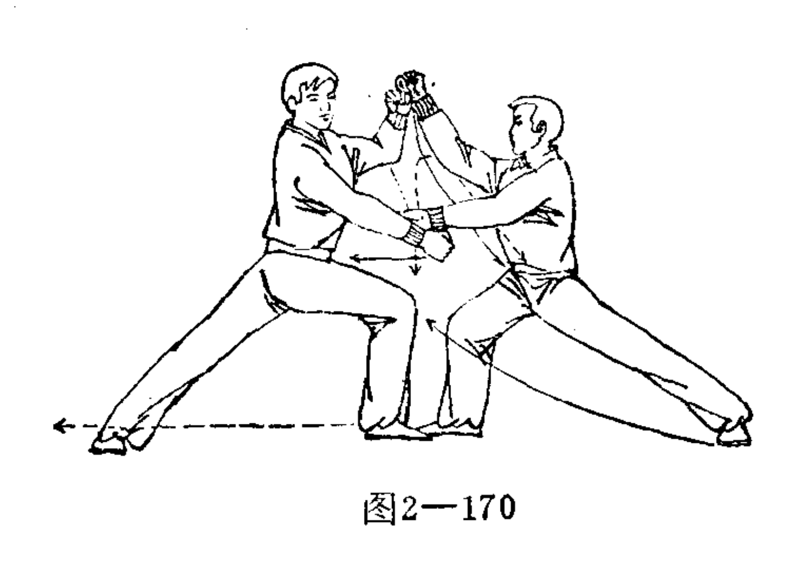


图2—170

（7）甲右脚向前上半步，右腿前弓，左腿后蹬成右弓步；左拳变掌向前伸出，采握乙的右前臂并向下按压于腹前；右臂内屈外旋，右拳经胸前向前、向乙头部崩出，拳心向上，拳眼向右；乙右脚跟落地，屈膝前弓，左腿向后撤步成右弓步；左臂屈肘上举以尺骨一侧为力点，截架甲右前臂，目视对方（图2—170）。

（8）甲左掌变拳上挑，拨开乙的左拳臂，两拳顺势收抱于腰

侧，拳心向上；右腿挺膝支撑，左腿屈膝提起，左脚绷平，向前、向乙膝部弹踢；乙右脚向后撤步，左腿前弓，右腿后蹬成左弓步；左拳变掌以掌外侧为力点向下截击甲的左脚；右拳收于腰侧，拳心向上，目视甲左脚（图2—171）。

图2—171

（9）同第一段第（7）组动作。

第七段（饿虎捕食）

预备势：同第一段。

（1）组动作同第一段。

（2）甲右拳从下向左、向上、向乙头部弧形摆动抡劈，拳眼向上；乙右臂屈肘上举，以尺骨一侧为力点截架甲右前臂，目视右拳（图2—172）。

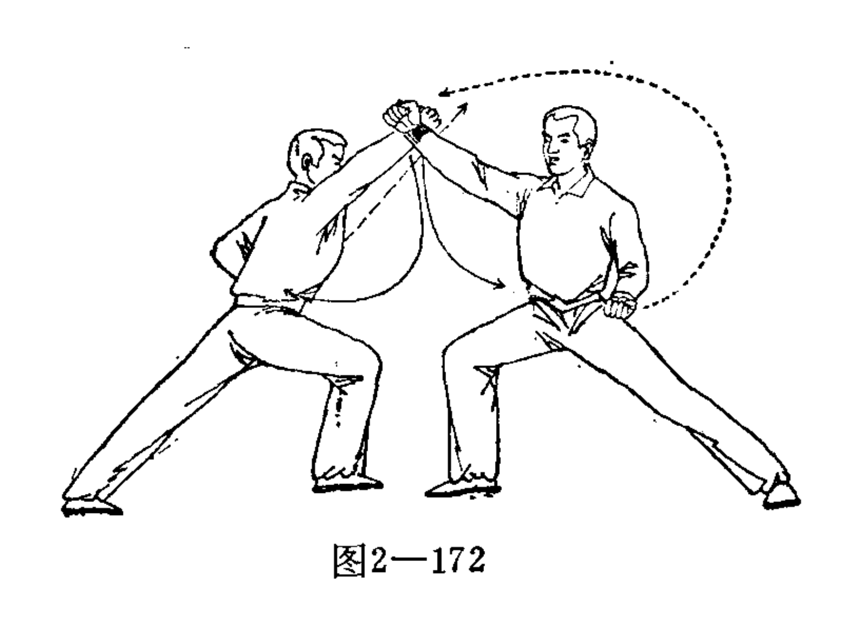


图2—172

（3）步型不变，甲右拳收抱于腰侧，拳心向上；同时左拳经后、向上、向乙头部抡劈，拳眼向上；乙左臂屈肘上举，以尺

骨一侧为力点截架甲前臂，右拳收于腰侧，目视左拳(图2—173)。

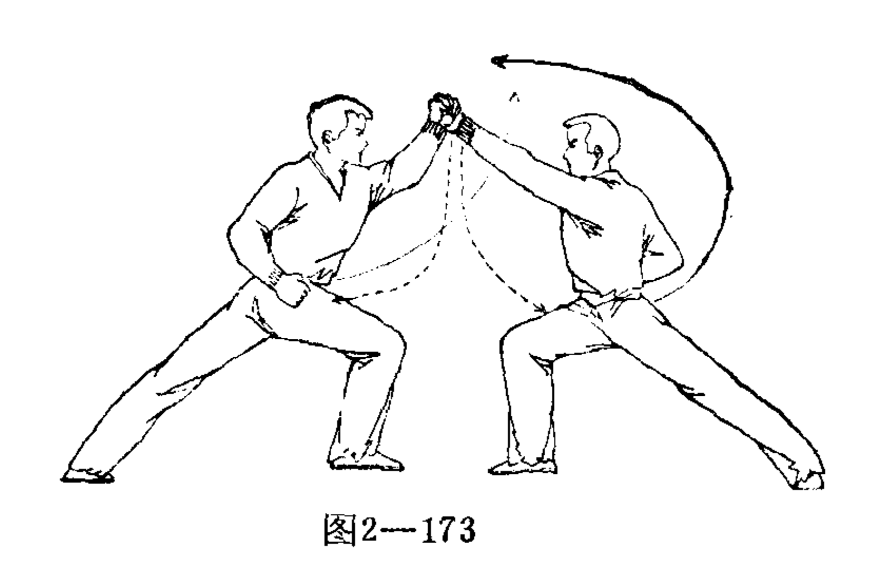


图2—173

(4)重复第(2)组动作。

(5)甲右拳变掌采握乙右手腕；乙右臂顺势内旋，滑脱甲右掌，右拳屈肘后收，肘尖朝甲；甲左拳变掌向前伸出，以尺骨一侧顺乙右后臂下滑用力磨蹭；同时右腿挺膝支撑，左脚抬起向前、向下踩跺乙右膝处，目视前方(图2—174)。

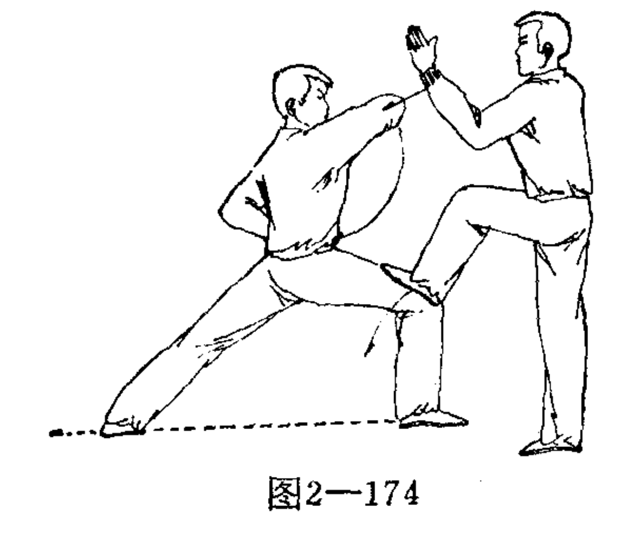


图2—174

(6) 乙右脚向后撤步，左腿前弓，右腿后蹬成左弓步；右拳随之收抱于腰侧，拳心向上；甲左脚向前落地踏实，成左弓步；两拳收抱于腰侧。换左臂做上述动作，依次交替做几组后，换乙进攻甲。

第八段(白虎洗脸)

预备势：同第一段。

(1)甲右脚向前上步，右腿前弓，左腿在后蹬直成右弓步；

右掌变拳随着向前平冲，拳眼向上，高与胸齐；左掌变拳收于腰侧；乙左脚向后撤步，右腿前弓，左腿在后蹬直成右弓步；右拳向右、经上，在身体正前方屈肘向下挎压，以尺骨一侧与甲右前臂桡骨一侧相互叩碰，目视右拳（图2—175）。

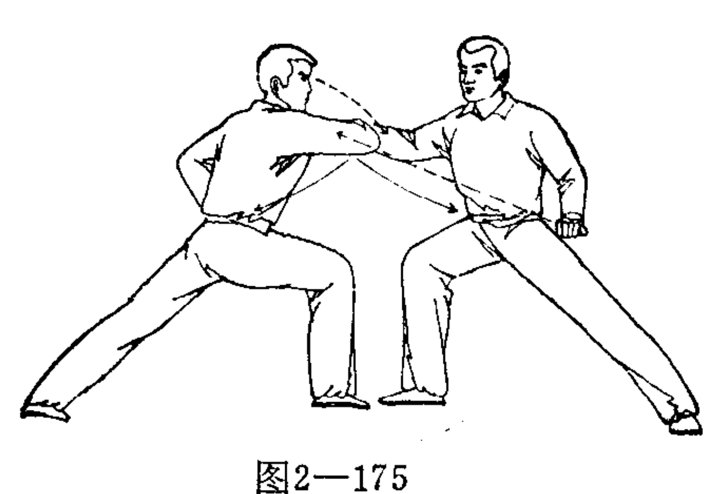


图2—175

（2）步型不变，甲左拳向前平冲，拳眼向上，高与胸平；右拳随之收回腰侧，拳心向上；乙左拳向左、经上、在身体正前方屈肘向下挎压，以尺骨一侧与甲左前臂桡骨一侧相互叩碰，目视左拳（同图2—175唯是左势）。

（3）步型不变，甲右拳从腰间向前、向乙左耳侧横贯，拳眼向左；左拳随着收于腰侧，拳心向上；乙身体微向右转；左拳从下向上屈臂上举，以桡骨一侧向左挂格，拳心向里，目视甲右拳（图2—176）。

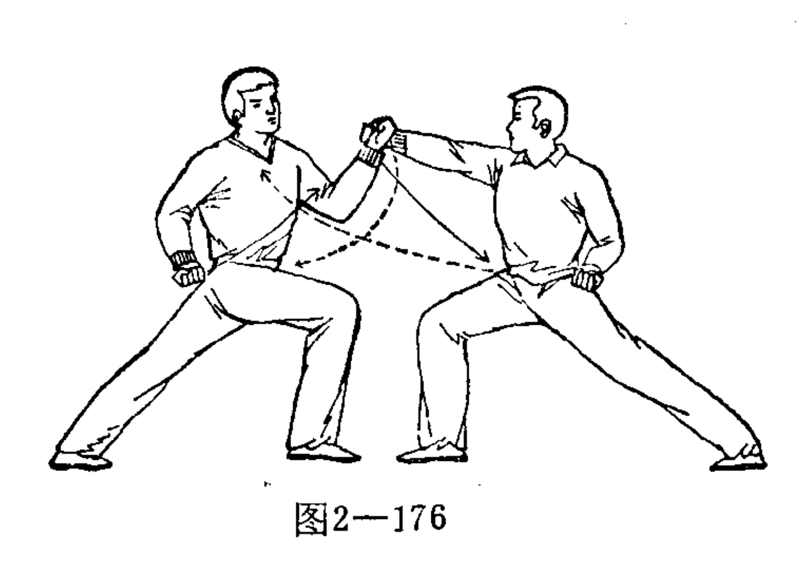
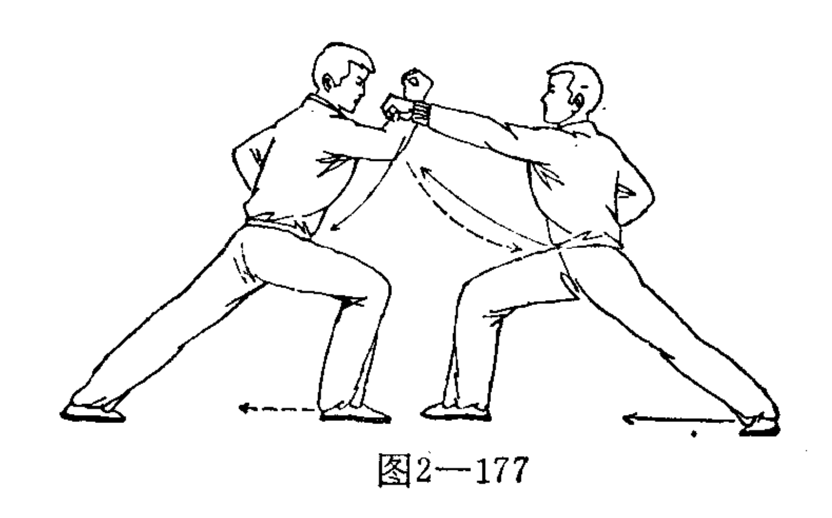


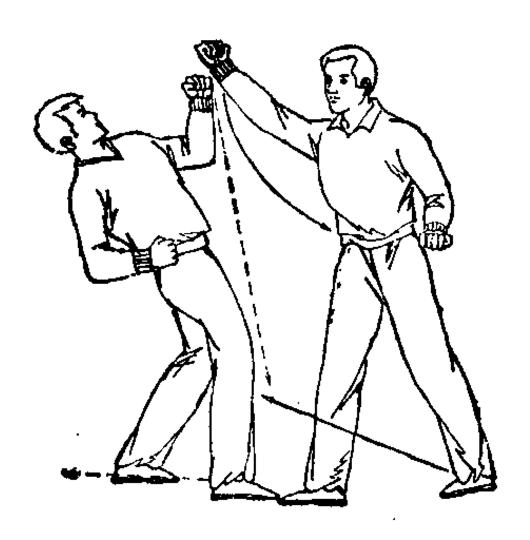
图2—176

（4）步型不变，甲左拳由左侧向前横贯乙右耳部，拳眼向右；右拳随之收于腰侧，拳心向上；乙身体稍左转，右拳从下向上屈臂上举，以桡骨一侧向右挂格甲左前臂，拳心向里；左拳收

于腰侧，拳心向上，目视甲左拳(图2—177)。


图2—177

(5)甲左脚向前进步，以脚掌着地，身体重心移向右腿，挺膝支撑；右拳随即向前、向上、向乙下颏冲出，拳心向里，拳眼朝右；左拳随之收于腰侧，拳心向上；同时乙右脚向后退步，身体略向后仰，重心移至左腿；左臂屈肘以尺骨一侧向上挑拨甲右前臂；右拳收于腰侧，目视甲右拳(图2—178)。


图2—178

(6)甲右拳收回腰侧，拳心向上；右腿挺膝支撑，左腿屈膝提起，左脚绷平，向前、向乙膝部弹踢；乙右脚后撤，左腿前弓，右腿向后蹬直成左弓步；左拳变掌，以掌外侧为力点向下截击甲的左脚，目视甲左脚(图2—171)。

(7)甲左脚向前落步，成左弓步；换左臂做上述动作，依次交替做几组后，换乙进攻甲。

胳臂式是臂功训练中的一部分，叩碰(单练或对练)时，要循序渐进。开始用力不要过大、过猛，以防受伤，随着功力的

增加，逐渐增大碰撞的力量。叩碰的部位主要是前臂的桡骨和尺骨两侧(部分动作叩碰前臂外侧)，严忌叩碰前臂内侧。

在螳螂拳的积成功训练中，还有踢打砂袋、铁砂掌、擒拿、摔掼等内容。

三、习打功

这是被认为是武术训练的最后或最高形式，主要是指套路训练，其中有单练(徒手和器械)、对练(徒手、器械或徒手对器械)及散打(徒手、器械)。本文在第三章中比较系统地介绍了七星螳螂拳不同形式的拳术套路。

第三节　排靠运气

拳法和功夫是武术训练中既有区别又有内在联系的统一整体，二者相辅而行。拳谚道："拳以功充实其力，功以拳而致应用。"所以螳螂拳师在教授拳术套路的过程中，十分重视武术功夫的训练，将其视为拳脚的根基。前述训练内容，虽然也包含有功夫的内容或因子，但要练得拳腿精，功夫深，必须进行以排靠运气为主的功夫训练。

功夫大致可分为内功和外功两大类。内功主练气，外功主练力。本文着重介绍几种自学者容易掌握的内功和外功相互结合的训练方法。

一、靠体功(靠子)

螳螂拳系中通常有"七长之妙，八短之强"一说。所谓八短，是指头、肩、肘、肋、背、臀、胯、膝等部位在健身中的锻炼价值和技击作用，它与"七长"相辅相成，揉合一体，相互渗透和弥补的两个方面，构成了武术技击法则的整体。靠体功既是训练"八短"技击要素的一种运动形式，又是增强身体内在

实力的一种运动手段。它是与气的吸吐相配合来完成徒手动作的。分死靠和活靠两种训练方式。

(一)死靠

是以固定的物体(如砂袋、树木、墙壁等)为技击目标，行功前气沉腹部(或提至胸腔)，随着气的吐出进行靠打训练。

1.头部靠打

①压捶头部：动作说明：(1)两脚左右开立，与肩同宽，两臂从身体两侧屈臂上举，两掌交叉(或重叠)俯压在头部的顶骨上，先间歇下压，后转为持续(2--3分钟)下压(图2—179)；(2)一掌俯压在头部的顶骨上，另一拳捶打俯压 掌 的 掌 背(图2—180)；(3)两拳轮流捶打头部顶骨。练习时，颈项保持正直，头稍向上顶，上下牙齿相对咬紧，身体处于自然状态，不要故意挺胸，两掌下压时用力要均匀，力量由小到大。

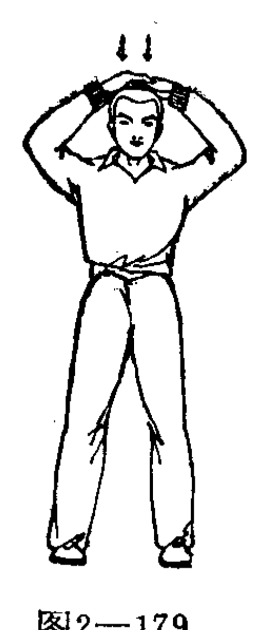
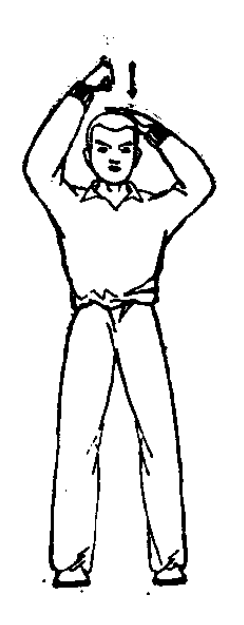



图2—179


图2—180

②碰撞头部：动作说明：两脚前后开立，距离约一步，五趾用力抓地，两臂自然垂于体侧；用头部顶骨或两侧碰撞(距离约10公分)固定的砂袋；或者将头部贴靠在 砂 袋(或其它物体)上，发劲推动砂袋。练习时，先吸气，而后急促吐出，同时两

脚向下、向后用力蹬地，将腰部力量迅速传递至头部，身躯处于自然状态，不要憋气闷力。

2.肩部靠打

①肩前靠打：动作说明：(1)两脚前后分开站立，距离约一步，两膝略屈，重心偏前腿，两臂自然下垂；(2)后腿一侧的肩前部贴附于训练物体上(图2—181)；(3)肩部放松，利用肩胛刹那间的猛然震撼而完成两脚下蹬、拧腰转体等部位力气的综合爆发，用其寸劲使肩前部靠打物体；(4)练习数组后，换另一肩进行。

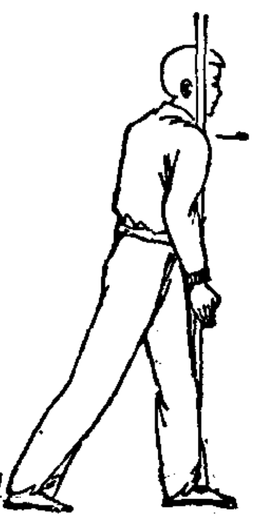


图2—181

②肩外靠打；动作说明：(1)两脚左右开立，距离一步，两臂自然下垂；(2)肩外侧贴附于训练物体上，臂向内紧收(图2—182)；(3)身体略下蹲，借助于腿蹬、腰切、背靠的力量，用肩外侧靠打训练物体；劲力方向，指向身体侧前下方；(4)练习数组后，换另一肩进行。



图2—182

图2—183

③肩后靠打：动作说明：(1)两脚前后开立，左脚在前，距离一步，两臂自然下垂；(2)右肩后侧贴附于训练物体上(图2—183)；(3)肩部放松，发劲时与肩前靠打相同，唯方向相反；(4)练习数组后，换另一肩进行。

3.肋部靠打　动作说明：(1)两脚左右开立，重心偏于左

脚，两臂自然下垂；(2)左掌臂从侧面上举伸直，使肋部贴附于训练物体上(图2—184)；(3) 以腰部发力，用左肋部靠打训练物体；(4)左右肋部均要练习，做数组后，换另一肋进行。

4.肘部靠打　螳螂拳系中有一路“八肘”拳，专门习练各种肘法的应用。肘部靠打仅仅是训练肘部功夫的一种途径或方法，而且被拳师们认为是一种行之有效的手段。动作说明：

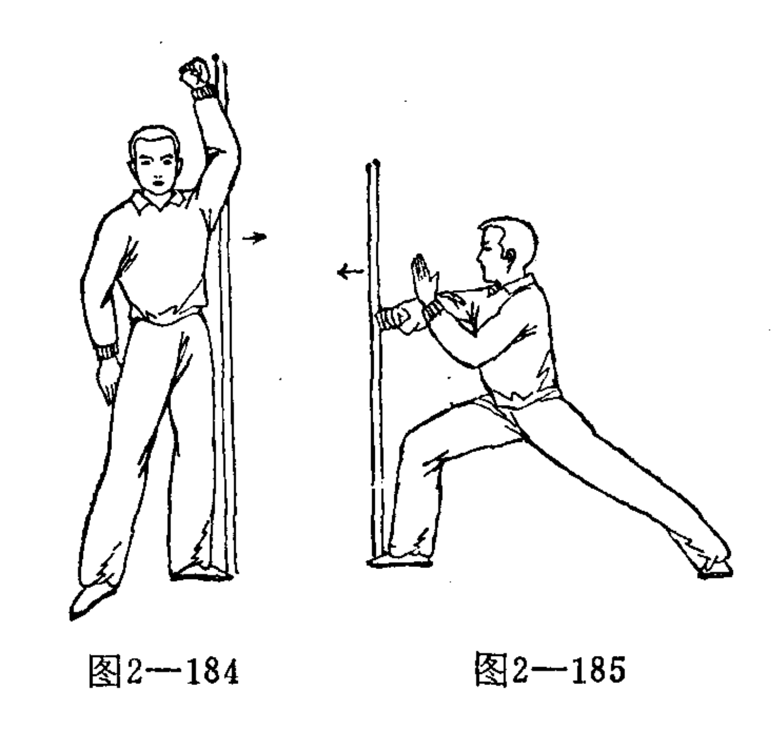


图2—184　　图2—185

(1)面对训练物体，成右弓步站立；右掌变拳，右臂屈肘内旋，在身前提起，与胸同高，以尺骨一侧贴附于训练物体上；左掌按附于右前臂桡骨一侧(图2—185)，肩、肘下沉；(2)通过蹬足、切胯、顿腰，与肩、臂的力量融会一体，用前臂挤靠训练物体；(3)左右肘部均要练习，做几组后，换左肘进行。

上述为横靠肘，还有纵靠、斜靠等方法，其内容基本相同。

5.背部靠打　动作说明：(1)背对训练物体并步站立或两脚前后分开，两膝略屈；后背与训练物体间稍有间隙；(2)重心下沉、收腹、坐胯，两肩内收，借助于两脚前蹬和身体后倒，将胸、腰积蓄的力量传递于背部靠打训练物体。

6.臀部靠打　动作说明：(1)背对训练物体站立，两脚左右分开，屈膝下蹲(较马步高)；(2)臀部与训练物体间稍有间距，含胸，收腹；(3)两脚用力前蹬、坐胯发劲使臀部靠打训练物体。

7.胯部靠打　动作说明：(1)弓步站立；前弓腿的胯部贴附于训练物体上(图2—186)；(2)用胯部力量向侧面横击碰靠训练物体。

死靠除训练上述身体各部位的功力外，着重训练近身发劲的方法，因此练习时距离训练物体不易太远。初练者，用力不易过猛，随着功夫的增长，碰撞速度加快，密度增加，力量加大。

图2—186

(二)活靠

它是以套路对练的形式对身体各部位进行训练的，主要是增强身体实力和灵活性。全套共分八段。

动作说明

第一段(肘靠)

预备势：

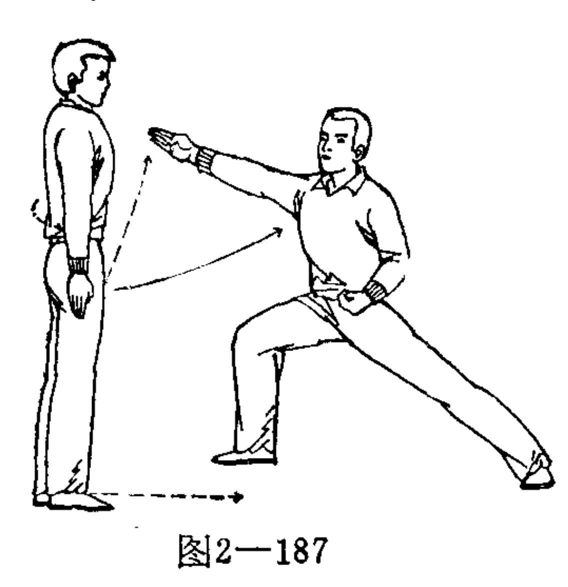


图2—187

甲乙两人正面相对，并步站立，相距一步，两臂自然下垂；甲两掌变拳，同时抱于腰侧，拳心向上，目视正前方。

(1) 甲弓步右砍掌：右脚向前上步，脚尖略外展，屈膝前弓，左腿挺膝蹬直，身体略左转成右弓步；右拳变掌，从腰间向前、向乙的颈部左侧横砍，掌心斜向上，目视右掌(图2-187)。

(2)乙弓步右叠肘：左掌向上，向左弧形摆动，屈肘采握甲右手腕处；同时身体左转，右脚向前上步，屈膝前弓，左

腿挺膝蹬直，成右弓步；右拳臂屈肘上提，经胸前向甲的右肩内侧击出，以前臂外侧为力点，目视右肘（图2-188）。

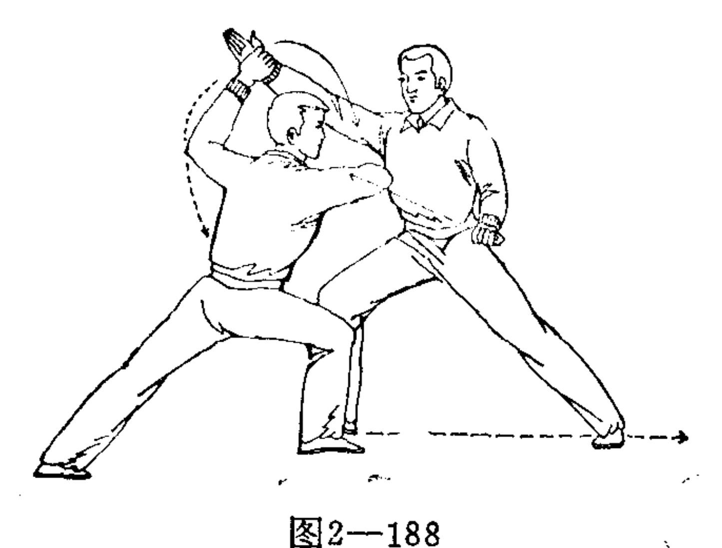


图2—188

（3）甲弓步左横贯拳：右脚向后撤步，挺膝蹬直，左腿屈膝弓出，成左弓步；同时右掌变拳臂内旋，以拳轮一侧为力点，屈肘回搂下压乙的右肘端；左拳以拳眼一侧为力点，由左、向前横击乙的右耳际，拳心向下；乙左拳随之收至腰间，拳心向上，目视甲左拳(图2-189)。

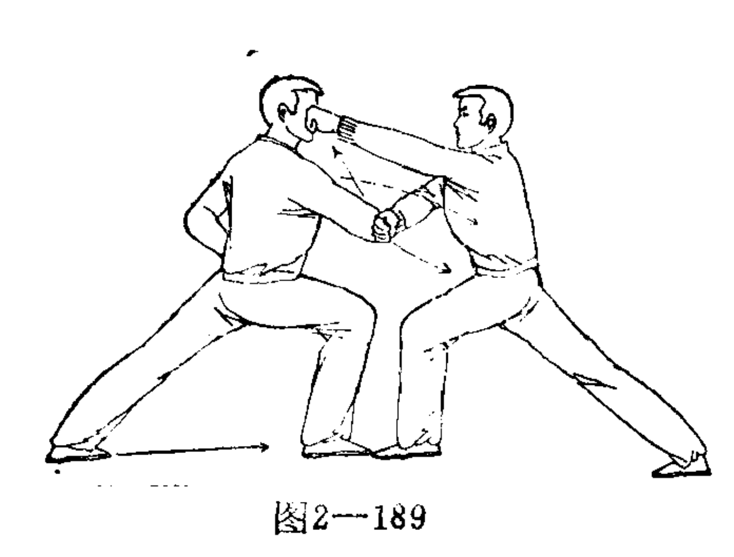


图2—189

（4）乙弓步左平推肘：右拳变掌，屈肘上举，以腕关节为轴外转缠腕采握甲的左贯拳；同时左脚向前上步，左腿屈膝前弓，右腿在后蹬直，成左弓步；左拳臂屈肘上提，用尺骨一侧为力点，向甲的左肋处推出，左前臂近于水平，拳心向下；甲右拳随之收至腰部，拳心向上，目视乙的左肘(图2-190)。

(5)甲弓步右横推掌：左脚向后撤步，左腿挺膝蹬直，右腿屈膝前弓，成右弓步；同时右拳变掌向前、向左横推乙的左肘端；左拳臂随之屈肘下压，顺势收于腰部，拳心向上；乙右拳立即

收于腰部，目视甲的右掌(图2-191)。

(6)乙弓步下压肘：右脚向前上步，右腿屈膝前弓，左腿挺膝蹬直，成右弓步；右拳变掌，右臂屈肘内旋，以肘尖为力点，向上、向前、

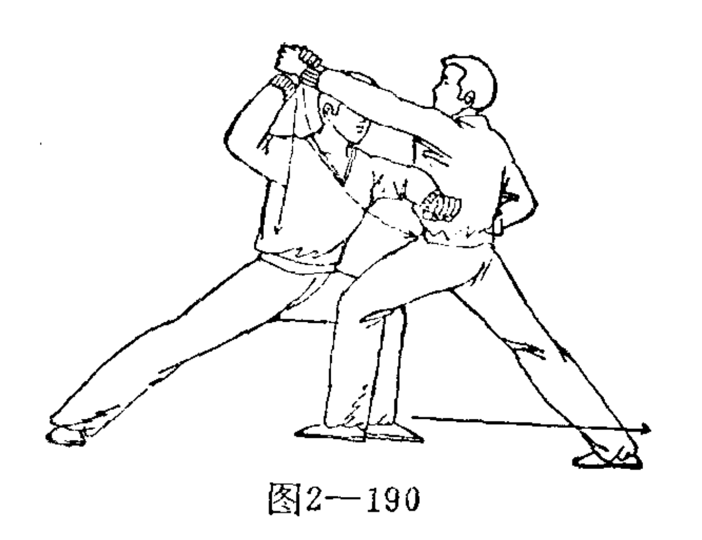


图2—190

向甲的右胸处叠肘下压，右后臂近于水平，掌心向右，掌指斜向身里下方，左拳随之变掌，附于右手腕处；甲右掌立即变拳，屈肘收于腰际，拳心向上，目视乙右肘尖（图2-192)。

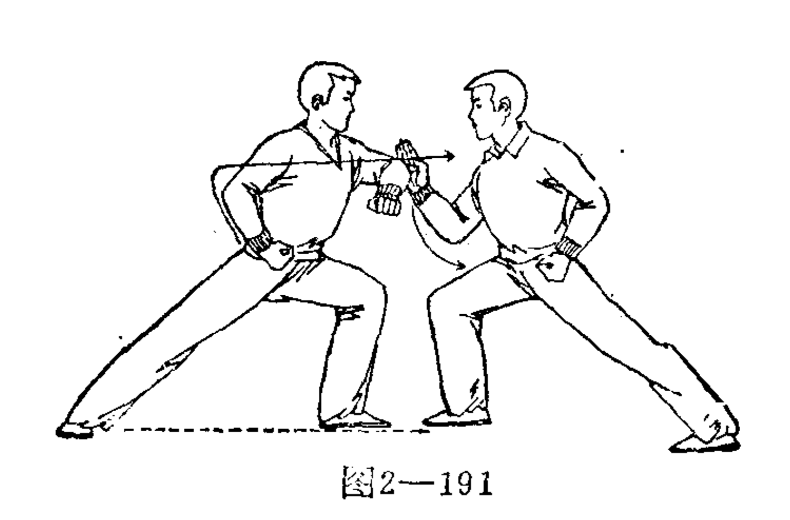


图2—191

(7) 甲弓步冲拳：右脚向后撤步，右腿挺膝伸直，左腿屈膝前弓，成左弓步；同时左拳由腰部向前，向乙的头部冲击，拳眼向上，目视左拳(图2-193)。

(8) 乙弓步上顶肘：右掌屈肘上举，向右、向外转腕缠绕采握甲的左前臂，并下按于腹

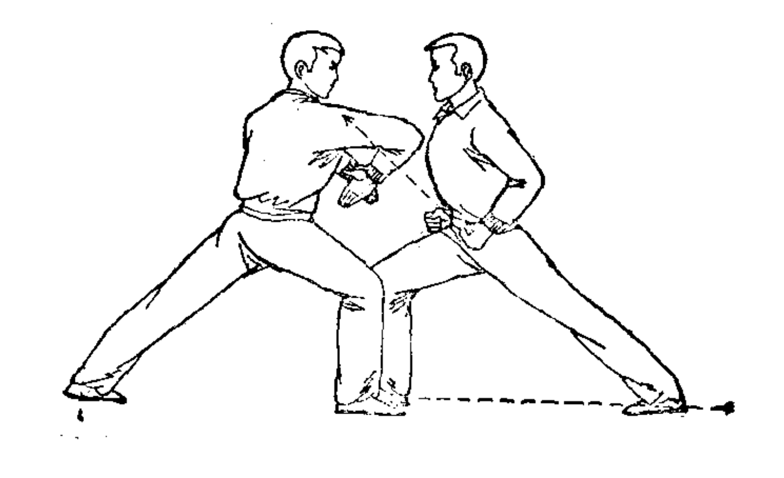


图2—192

前；同时左脚向前上步，左腿屈膝弓出，右腿挺膝蹬直，成左弓步；左臂屈肘，以肘尖为力点，向上、向前、向甲的颏部上顶，后臂接于水平，前臂后折，使掌指朝向身后，掌心向右，前臂与后臂的夹角以越小越好，目视乙的左肘(图2-194)。

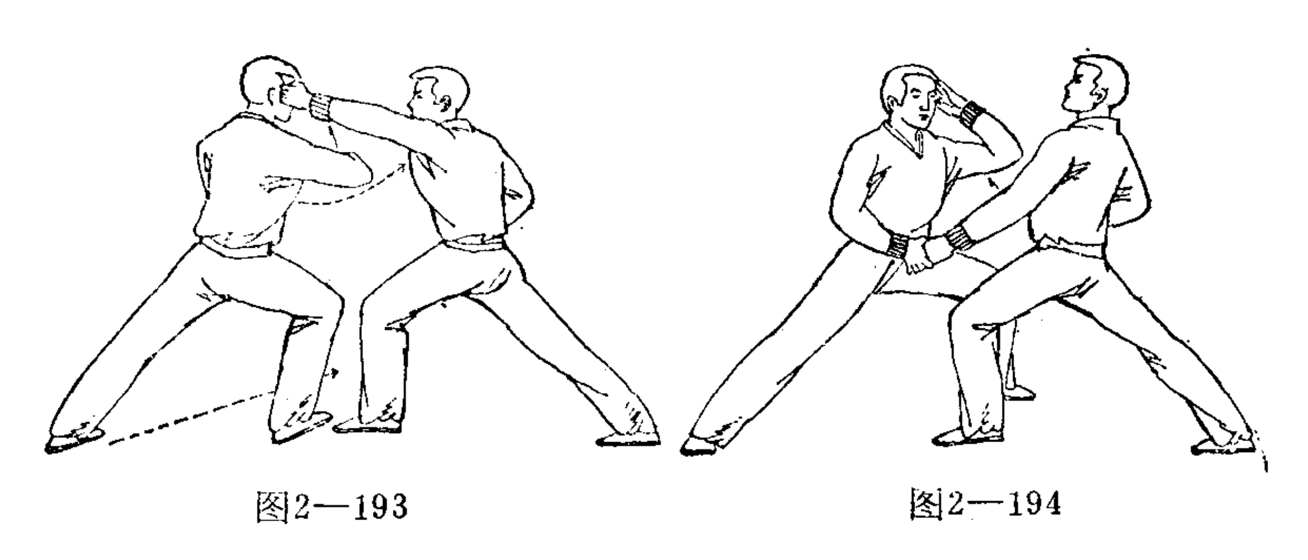


图2—193　　图2—194

(9)甲弓步左托肘：步型不变，上身稍后仰，闪躲乙的左肘；同时右拳臂内旋，右拳变掌，用掌心部位，从下向上将乙的左肘托起，目视对方(图2-195)。

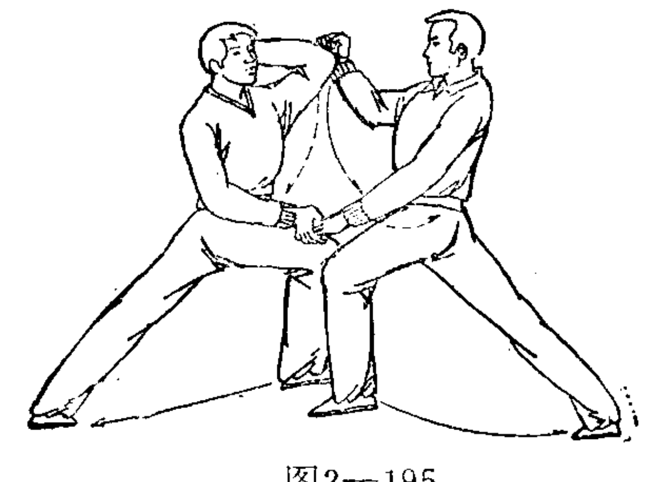


图2—195

(10)并步收势：甲乙两人左脚均向后撤步，与右脚并拢站立，两臂自然下垂，恢复预备姿势。

要求与要点：(1)甲乙两人动作要密切配合，乙击肘发劲时，气下沉，并通过鼻腔吐出一部分气，防止憋气顶肘；甲要沉气前顶，步型稳固站立，身躯不要前倾、拱腰，也不要后仰挺腹；(2)初练时，用力不要过猛，过冲；(3)练习几组后，甲

乙两人动作交替进行。

第二段(胸靠)

预备势：同第一段。

(1)甲弓步右冲掌：左脚向后撤步，左腿挺膝伸直，右腿屈膝前弓，成右弓步；同时右拳向前、向乙的左胸冲出，拳眼向上，目视前方(见图2-187，唯右掌变拳)。

(2)乙弓步右胸靠：左掌以掌外缘（或尺骨一侧）屈肘向上、向左挂拨甲右拳；同时右脚向前、向甲的右腿外侧上步，右腿前弓，左腿蹬直，成右弓步；身体左转，用右胸部靠击甲的右胸部，目视前方(图2-196)。



图2—196

(3)甲弓步左冲拳：与第(1)动作相同，唯右脚向后撤步，冲左拳。

(4)乙弓步左胸靠：与第(2)动作相同，唯左脚向前上步，用左胸靠打。

要求与要点：(1)胸靠时，要保持弓步的准确性，不能因胸部向前用力，而使身体前倾或歪斜；(2)练习数组后，甲乙两人动作交替进行。

第三段(侧肩靠)

预备势：同第一段。

(1)甲弓步右冲拳：同第二段第(1)动作。

(2)乙弓步右肩靠：右臂屈肘，右掌向左、向上从甲右臂外侧采握其右手腕，并向身体右侧下方拉按，停于右胯外；同时右脚向前、向甲的右腿外侧上步，右腿前弓，左腿蹬直，

成右弓步；上身微左转，用右肩外侧向甲右肩外侧碰靠，目视前方(图2-197)。

(3) 甲弓步左冲拳：同第二段第(1) 动作，唯右脚向后撤步，冲左拳。

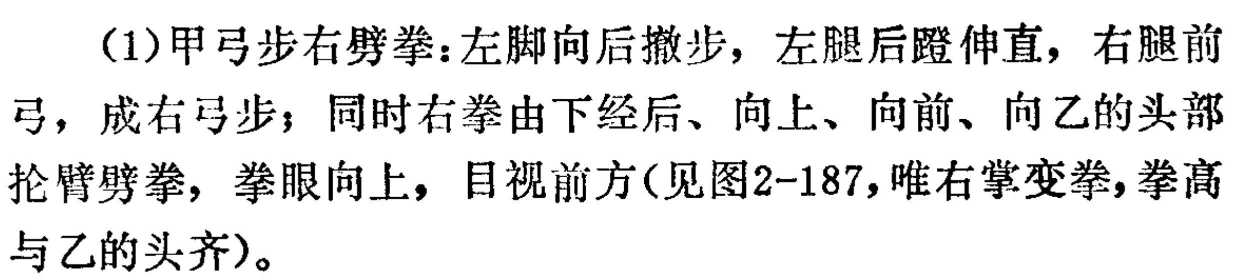
(4) 乙弓步左肩靠：与第(2)动作相同，唯换左势进行。

要求与要点：同第二段。

图2—197

第四段(肋靠)

预备势：同第一段。



(1)甲弓步右劈拳：左脚向后撤步，左腿后蹬伸直，右腿前弓，成右弓步；同时右拳由下经后、向上、向前、向乙的头部抡臂劈拳，拳眼向上，目视前方(见图2-187，唯右掌变拳，拳高与乙的头齐)。



(2)乙弓步右肋靠：右脚向前、向甲的右腿外侧上步，右腿前弓，左腿向后蹬直，成右弓步，身体略左转；同时左臂屈肘，左掌向上采握甲右拳的手腕处，并上举，右掌随之向前贴甲右胸部插掌伸出，以右肋部靠击甲的右肋部(图2-198)。



图2—198

(3)甲弓步左劈拳：同第(1)动作，唯换左势进行。

(4)乙弓步左靠肋：同第(2)动作，唯换左势进行。

要求与要点：(1)沉胯、挺胸；靠击一侧的肋部伸纵；(2)练习几组后，甲乙两人交替进行，换甲靠击乙。

第五段(胯靠)

预备势：同第一段。

(1)甲弓步右反甩拳：左脚向后撤步，左腿蹬直，右腿前弓，成右弓步；同时，右拳由下向左上方，向乙的右耳际反臂甩出，拳眼朝上，拳心向左，臂伸直，目视右拳(见图2-187，唯右掌变拳，位于乙的右耳际)。

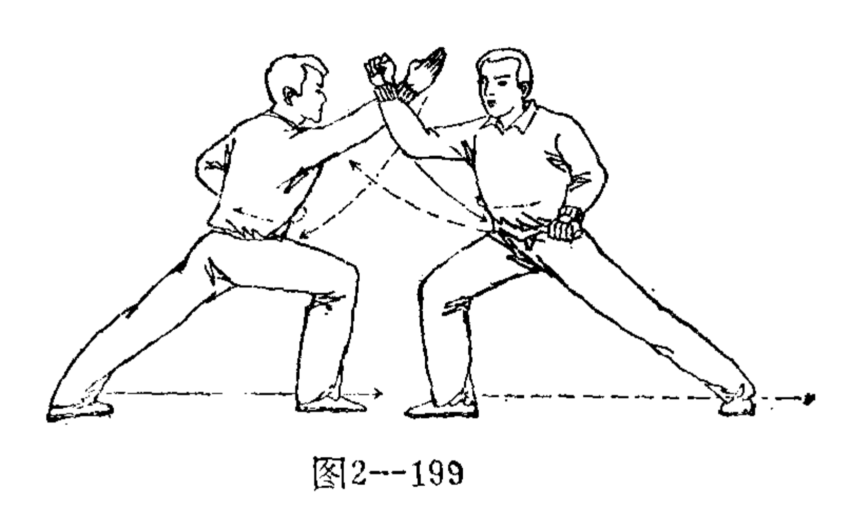


图2--199

(2)乙弓步右插掌：左脚向后撤步，左腿蹬直，右腿前弓，成右弓步；同时右掌向前上方直臂插出，截击甲右拳臂，掌指斜向上方，掌心向左；甲右拳臂略屈后收，目视右掌(图2-199)。

(3)甲挑拳转身马步：左拳向前上方挑打乙右前臂后，与右拳同时屈肘，收抱于腰侧，拳心向上；右脚随即向后撤步，身体从右向后转体，以身体左侧与乙相对，两腿屈膝下蹲成马步，斜视左侧方(图2-200)。

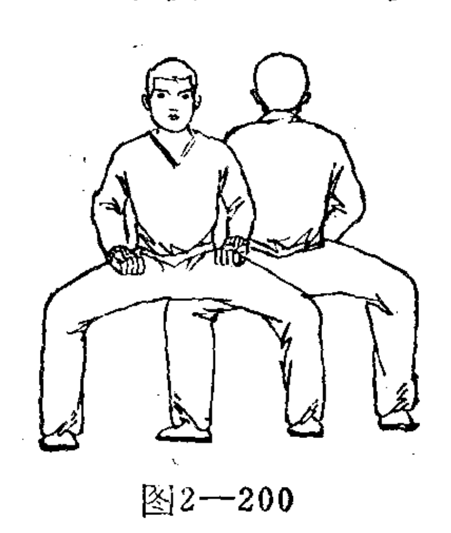


图2—200

(4)乙转体马步左靠胯：右掌变拳，屈肘收抱于腰侧，拳心向上；左脚向前上步，在成马步的同时用左胯靠击甲的左胯部位，斜视左侧(见图2-200)。

重复上述(1)——(4)动作，唯换左势进行。

要求与要点：(1)靠胯时，除运用胯部摧力外，还要将上步，

拧腰转体的力量合而为一；(2)沉胯．落臂、两膝略外张；(3)练习数组后，甲乙两人交替，换甲靠击乙。

第六段(背靠)

预备势：同第一段。

(1)甲弓步左崩拳：左脚向后撤步，左腿蹬直，右腿前弓，成右弓步；同时右拳屈肘经胸前向前、向乙的头部崩出，拳心向上，至着力点时，臂伸直，拳眼向右，目视右拳(见图2-187，唯右掌变拳，拳高与鼻齐)。

(2)乙弓步上架左插锤：左脚向前上步，左腿前弓，右腿向后蹬直，成左弓步；同时右臂屈肘，右掌上举，架托甲右崩拳，左拳随之向前、经甲右臂下方向甲的下颏冲出，以拳面为力点，目视左拳(图2-201)。

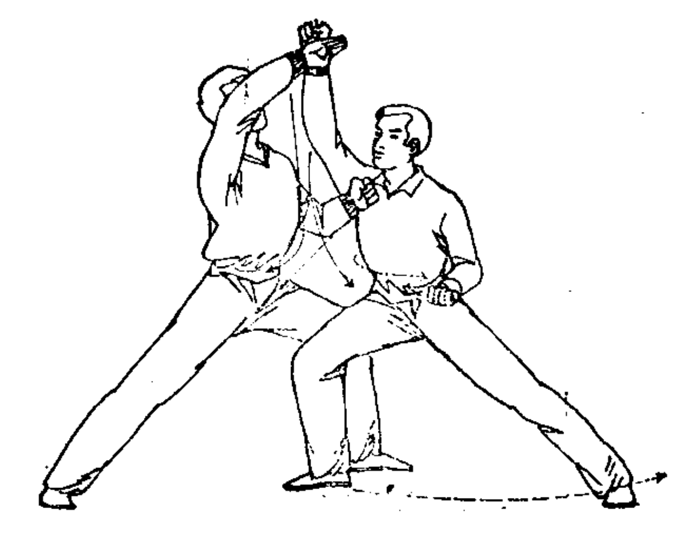


图2—201

(3)甲左后转体直体站立：右臂屈肘下落，向下拨压乙的左臂，右拳收抱于腰侧，拳心向上；同时右脚经左腿前向后撤步，身体从左向后转180度，重心落于左腿；右脚在前以脚掌着地；此时乙两拳屈肘收抱于腰侧，拳心向上，目视前方(图2-202)。

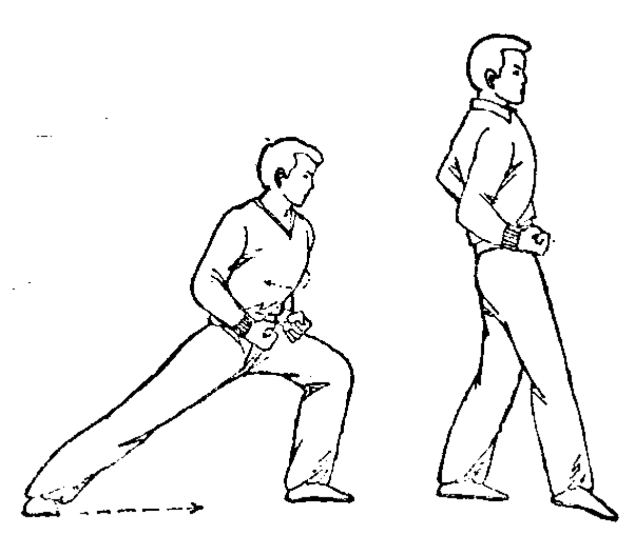
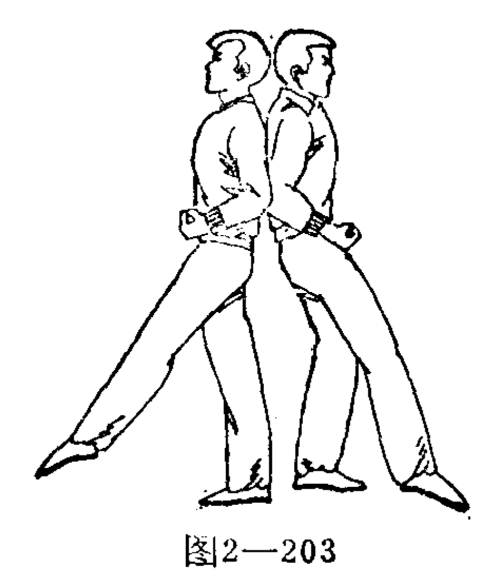


图2—202

(4)乙右后转体直体靠背：左腿挺膝支撑，右脚向左脚方向移半步，脚尖着地；

身体从右向后转体180度并后倒，用背部向后靠击甲的背部，目视前方(图2-203)。


图2—203

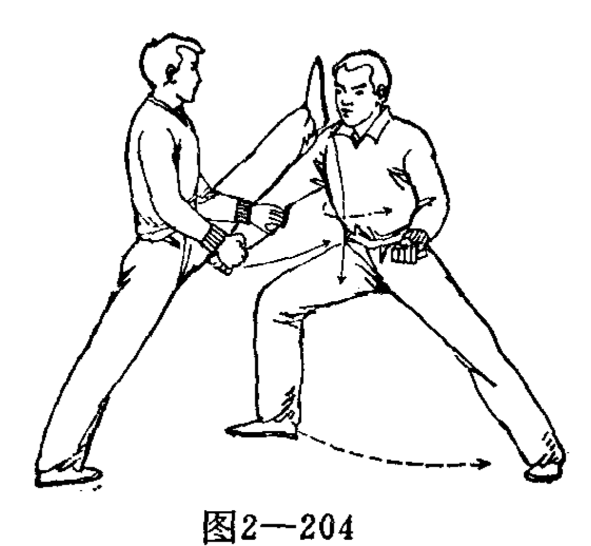
重复上述(1)——(4)动作，唯换左势进行。

要求与要点：(1)挺胸、直背，两肩自然松沉；(2)靠背的着力点在腰部以上，不要坐胯、下蹲，乙要整体后倒；(3)练习数组后，甲乙两人交替，换甲靠击乙。

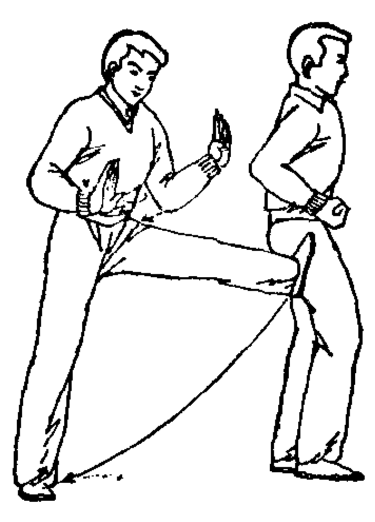
第七段(臂靠)

预备势：同第一段。

(1)甲右弓步挑拳：左脚向后撤步，左腿蹬直，右腿前弓，成右弓步；同时右拳由下经前、向上、向乙的颏部直臂挑拳，拳眼朝上，目视右拳(见图2-187，唯右掌变拳)。


图2—204

(2)乙双采里合腿：两掌从左侧(右掌从甲右臂下方、左掌从甲右臂上方)采握甲右臂，并下按后拉；同时右脚尖外展，右腿挺膝支撑；左脚随即从左向上、向右、向甲的右耳际里合摆腿，目视左脚(图2—204)。


图2—205

(3)甲左转体下蹲：右臂后拉，右拳抱于腰侧，拳心向上；同时右脚从左侧向左脚方向撤步，身体从左向后方转体180度，略

屈膝下蹲，重心落于两腿之间；此时乙左腿摆至甲身体右侧，目视前方(图2-205)。

(4)乙左转体靠臀：左脚向右脚方向落步，身体随之从右向后方转体180度，重心落于两腿之间，用臀部靠击甲的臀部，两掌变拳收抱于腰侧，拳心向上，目视前方(图2-206)。

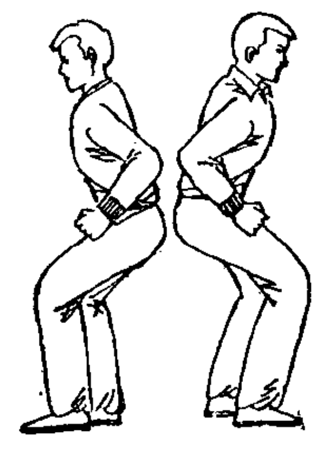


图2—206

重复上述(1)——(4)动作，唯换左势进行。

要求与要点：(1)劲发自腰传至胯部，收腹、坐胯，两肩内扣；(2)练习几组后，甲乙两人交替，换甲靠击乙。

第八段(肋背靠)

预备势：同第一段。

(1)甲弓步右贯拳：左脚向后撤步，左腿蹬直，右腿前弓，成右弓步；同时右拳从右侧向前横贯乙左耳际，拳眼向左，拳心向下，目视右拳（见图2-187，唯右掌变拳）。

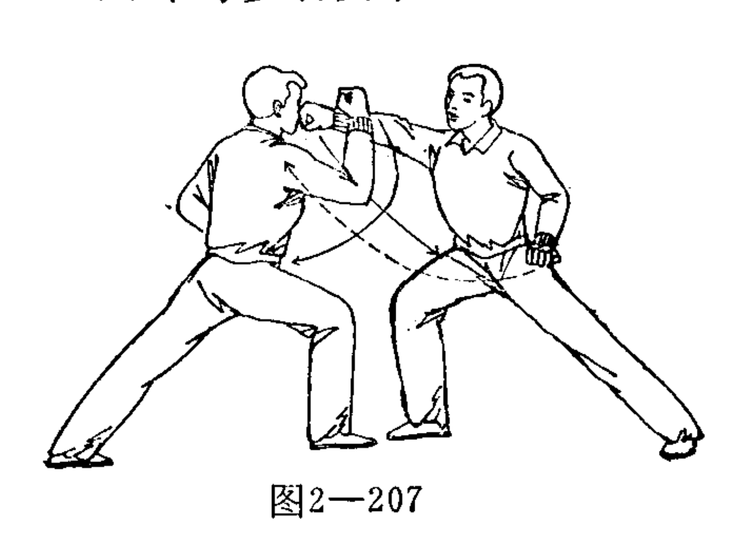
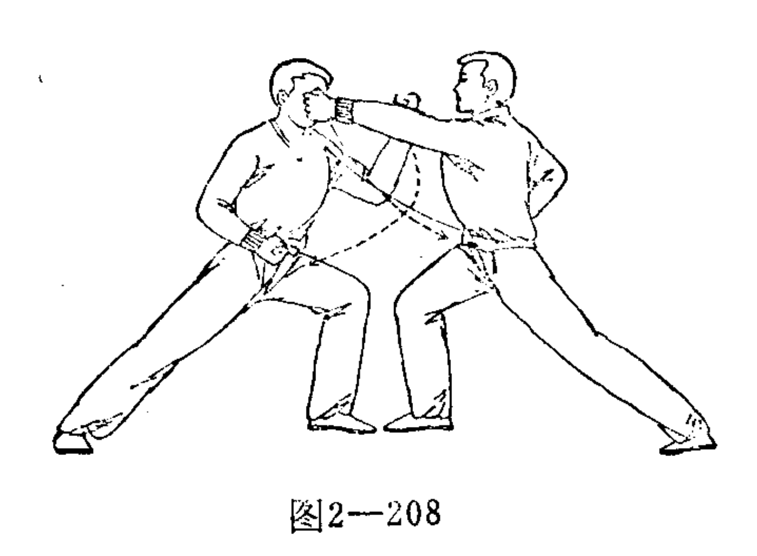


图2—207

(2)乙弓步右格档：左脚向后撤步，左腿蹬直，右腿前弓，成右弓步；右臂屈肘上举，以尺骨一侧由右、向左格挡甲的右横拳，目视右拳(图2-207)。

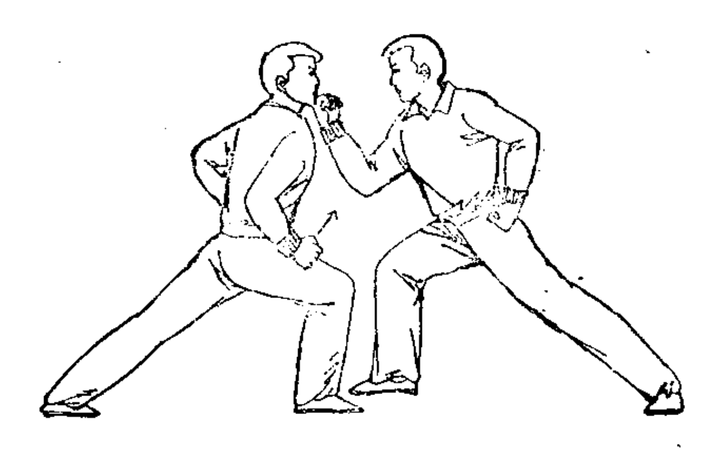
(3)甲弓步左贯拳：右拳收抱于腰侧，拳心向上；左拳由左侧向前横贯乙右耳际，拳眼向右，拳心向下，目视左拳。

(4)乙弓步左格挡：右拳收抱于腰侧，拳心向上；左臂屈肘


图2—208

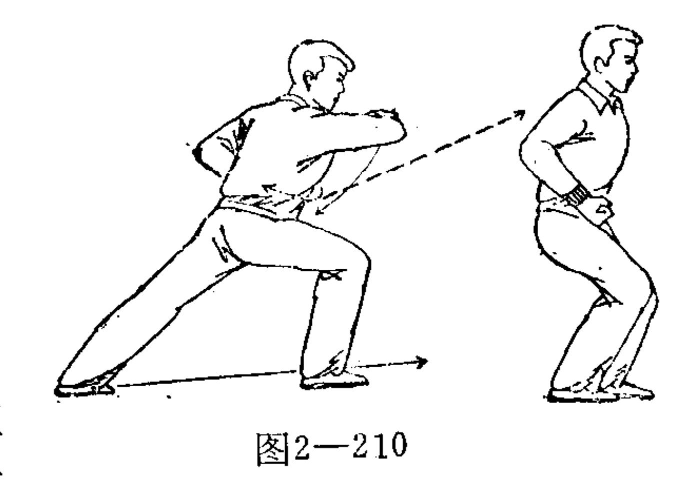
上拳，以尺骨一侧由左向右格挡甲左横拳，目视左拳（见图2-208）。

(5)甲弓步上勾拳：左拳屈肘收抱于腰侧，右拳向前向乙颏部勾拳冲出，以拳面为力点，拳心向里；乙左拳收抱于腰侧，目视右拳（图2-209）。


图2—209

(6)乙弓步右挑拳：右拳臂屈肘向上挑拨甲右拳，目视右拳。

(7)甲转体马步：右拳屈肘收抱于腰侧，拳心向上；右脚向左脚方向移步，身体从左向后方转体180度，两腿屈膝下蹲成马步，目视前方(图2-210)。


图2—210

(8)乙弓步左肋靠背：左脚向前上步，左腿前弓，右腿向后蹬直，成左弓步；身体右转，左臂向前上方直臂伸出，

以左肋部靠击甲的背部，右拳收于腰侧，拳心向上(图2-211)。

重复上述(1)——(8)动作，唯换右势进行。

要求与要点：(1) 乙的身体不能前俯，不要将身体压附于甲的背上；(2) 练习几组后，甲乙两人交替，换甲靠乙背。

收势：甲向右转体90度，乙右脚向左脚并步，两人同时站立，目视前方。

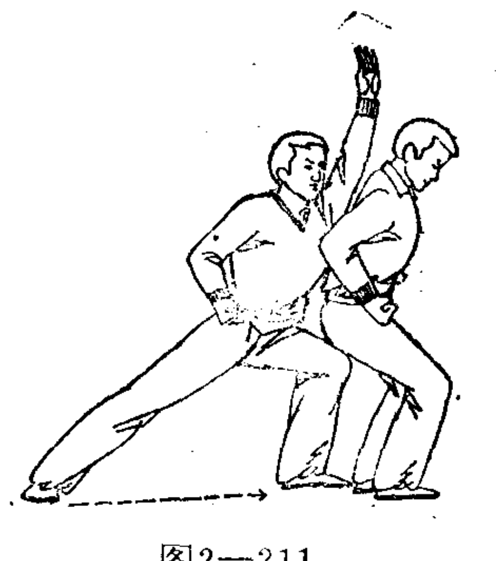


图2—211

二、排打(扎腰)功

武术拳师们常说："内练一口气，外练筋骨皮。"排打功是在不损伤身体机质的前提下，利用训练工具(木、石、金属)对身体有关部位进行敲打，借以调节和加强内脏器官与系统的功能，达到强筋壮骨和提高功夫的目的。

(一)排打腹部

动作说明：(1)两脚左右分开站立，用布制的腰带(宽约10厘米)扎紧腰部；(2)两掌反叉腰，拇指向前，气沉腹部，全神贯注；(3)助手用训练工具，从侧面有节奏地排打腹部，排打四次为一节；(4)深呼吸后，重复做第二次，做4—8节。

要求与要点：(1)排打须在做过准备活动或武术训练后进行；(2)用力由轻到重，逐渐增加排打的力量和次数。

(二)排打胸部

动作说明：(1)左脚在前，右脚在后，挺膝直立；(2)两手背于身后，气运至左胸部，全神贯注；(3)、(4)动作与排打腹部相同，然后换排打右胸部。

要求与要点：同腹部排打。

(三)排打肋部

动作说明：(1)两脚左右分开站立，重心略偏于左腿；(2)左臂上举抬起，气运至左肋部，全神贯注；(3)、(4)同腹部排打，然后换排打右肋部。

要求与要点：同腹部排打。

其它部位的排打，与上述基本相同。

三、螳螂掌

螳螂掌的创建受“螳足似斧”的启示，经过系统的训练后，可增进掌的劈砸力量和功夫，是螳螂拳系中必修项目之一。虽然不可能练成“隔墙打人”之功，但袭击对方，使其皮肉无损，内脏筋骨却受其伤。

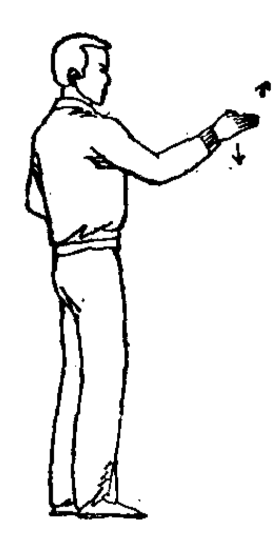


图2—212

(一)空砍掌

动作说明：(1)两脚左右开立，与肩同宽，左臂自然下垂，右臂屈肘置于胸前，掌指向前，掌心向左，目视右掌(图2-212)，(2)运用腕部力量，以掌外侧为力点向下砍，掌指略上屈；(3)恢复第(1)动作；(4)右臂内(外)旋，按同样的方法向左(右)砍掌，使掌心斜向上(下)方；(5)练习几组后，换左掌进行。

要求与要点：臂放松，不要摆动，主要靠腕部猛然发寸劲，肩、肘下沉，砍掌呼气，意、气、力贯达于手掌。

(二)按掌

动作说明：(1)两脚左右开立，与肩同宽，左臂自然下垂，右臂微屈肘，以掌外侧附于训练物体上(如墙壁等)，高与胸齐；(2)手腕突然震动，以掌外侧挤按训练物体；(3)练习数组后，换左掌进行。

要求与要点：避免用臂前推下按，有以气摧力之势，肩、肘下沉。

（三）击纸砍砖

动作说明：(1)在叠落的砖上，放约10厘米厚的纸；(2)与空砍或按掌的动作一样，应用腕部力量击纸砍砖，反复进行练习可使纸下砖裂；(3)练习时与呼气相配合，左右开弓，交替进行。

要求与要点：同上。

四、鹰爪功

通过运气将力贯达肩、臂至手掌，经常操练能使臂坚掌硬，有利于身心健康。

第一动作：青龙探爪

动作说明：(1)两脚左右开立，与肩同宽，脚尖向前，膝、胯内扣，上身正直，两臂自然下垂，目视前方；(2)提肛收腹，缓慢吸气后，气下沉，使腹隔膜下降至最低点，两肩松沉；(3)右臂屈肘上提，掌与胸高，掌心斜向下方(图2-213)；(4)提气使腹隔膜上升，将气挤压至胸腔，通过肩、臂，力达于掌，五指分开，稍屈内扣，掌向前推压，目视掌指(图2-214)；(5)持

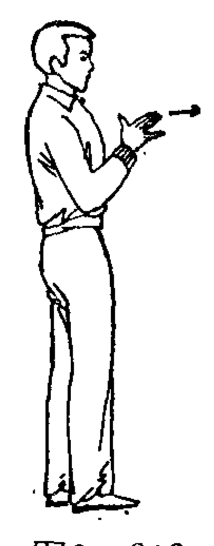


图2—213

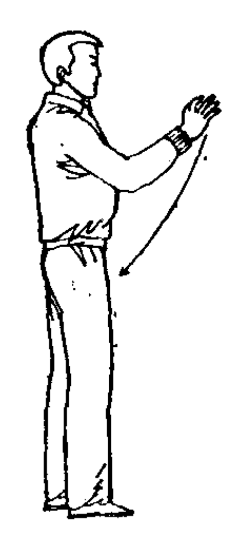


图2—214

续一段时间后，呼气回收，恢复第(1)动作，继续做第二次。

要求与要点：(1)气的运动要用意识去引导；(2)气提至胸腔时，肩、肘、腕三关节下沉，使掌有下按之感，腕、掌紧张，臂不用力；(3)操练时，掌、腕应有发涨，掌心发热的感觉；(4)运气至掌后，持续的时间，因人而宜；(5)操练时，左右掌交替进行。

第二动作：展翅飞翔

动作说明：(1)、(2)动作同青龙探爪；(3)两臂微屈侧举，掌心斜向下方，气由腹部贯达至两掌，五指分开，稍屈内扣，掌向两侧下方按压，目视前方；(4)持续一段时间后，呼气回收，恢复第(1)动作，继续做第二次。

要求与要点：同青龙探爪。

第三动作：伏鸡搏狸

动作说明：(1)、(2)动作同青龙探爪；(3)两臂稍屈侧举，掌心向前，气由腹部贯达于掌后，五指分开，稍屈内扣，由两侧向前、向内缓慢抱裹、挤压；(4)与肩同宽时稍停、回收，恢复第(1)动作，继续做第二次。

要求与要点：同青龙探爪。

第四动作：五凤齐飞

动作说明：(1)、(2)同第一动作；(3)两臂稍屈侧举，掌心向下，掌指分开，目视前方；(4)气提至胸腔，在慢慢呼出的同时，两掌缓慢用力抓握变拳，吸气时两拳变掌，交替进行；(5)每次空抓40～50次，每次四组，目视前方。

要求与要点：空抓要用力，与呼吸配合好，肘、肩下沉，臂不要随手的动作而上下浮动。

第三章　螳螂拳的内容与组成

螳螂拳的内容浩繁丰富，有徒手拳术、器械套路、对练项目等数十种。在拳术中以拳谱为准，目前继承下来的有：弹腿(十路)、螳螂手、左刚、右灵、十八锁、双插花、梅花辘、黑虎交叉、查锤、小翻车、四路奔打、七星拳、梅花拳、崩步、拦截、摘要(共六路)、扑蝉、八肘、白猿偷桃、白猿出洞、白猿献果、白猿攀枝、白猿孝母、白猿献书等近30种。器械中除枪、刀、棍、剑外，还有拐子、流星、鞭、大钺、三节棍、大稍子、匕首、双钩、大刀、双手带、峨嵋刺等。对练项目中有拳术对练、器械对练、空手对器械及擒拿等。

本书选择有代表性的拳术套路作简单介绍。书中除白猿出洞拳,作者在实践中兼收并蓄了其它拳种的优点,作了适当的改编外，其它套路均按先辈所传之拳路整理而成。

在徒手套路中，螳螂拳可分为五大类型，即：基础性套路(如弹腿、螳螂手等)、过渡性套路(从长拳开始向螳螂拳演变的萌芽性套路，七星拳、查锤、小翻车等)、初级套路(如崩步、拦截等)、高级套路(如白猿偷桃、梅花辘等)及散打训练套路(如摘要等)。

螳螂拳在漫长的历史发展过程中，形成各具特点的分枝，主要有：七星螳螂拳、梅花螳螂拳、地功螳螂拳及六合螳螂拳等。其中以前两种形成早、流传广、影响大。七星螳螂拳脱胎于七星拳，强调“七星式”，实际含意是应用身体的七个部位，

即：头、肩、肘、拳、膝、胯、脚作为主要的技击手段。其运动特点是刚柔相济，刚而不僵，柔而不软。梅花螳螂拳来源于梅花拳，强调“梅花步”，所谓“梅花螳螂干枝梅”，表明该拳不求花俏，以刚见长。

七星螳螂拳和梅花螳螂拳是一对孪生的“姊妹”，它们的练功方法、套路技术名称和内容类同，组织结构大同小异，运动和技击特点基本一致，在演练型式上均有发明劲(寸劲)和暗劲(柔劲)两种类型。本文所介绍的拳术套路以发明劲为主。

第一节　弹　　腿

弹腿是学习武术的开门拳。螳螂拳的弹腿共分十路，与其它武术流派的弹腿并无本质的区别，均是以武术中最基本的手法、步法、腿法、手型、步型等动作为基础编制创建的。动作朴实、简单、易学，经常习练弹腿，可使颈、肩、肘、腕、臂、腰、胯、腿、膝、踝及脊椎等各部位得到较全面的活动和锻炼。通过学习弹腿，一方面舒展关节、顺劲通力，另一方面可掌握武术基本的攻防技术和运动特点，为进一步学习武术套路打下良好的基础。

十路弹腿动作名称

起势

第一路　架打

第二路　拉钻

第三路　劈砸

第四路　蹬蹼

第五路　盖打

第六路　横砍

第七路　格挡
第八路　蹬踹
第九路　分掌
第十路　箭弹
收　势

动作说明

第一路　架打

起势

（1）两脚并步，五趾抓地，站立在拳场的西端，两臂自然下垂，五指并拢，置于两腿侧，目视正前（南）方（图3-1）；（2）两臂屈肘，两拳抱于腰侧，拳心向上，两肩后张，挺胸、塌腰，眼向左平视（图3-2）；（3）右拳变掌经腹前向左、向上、向右弧形绕环，至身体右侧与肩同高时采握变拳收回腰侧，拳心向上；同时左拳变掌向左、向上弧形绕环摆动，眼随右手转动（图3-3）；（4）左掌屈肘经右肩处收至右胸前，掌心向右，掌指向上；同时右拳向上直臂冲击，拳眼向后，眼平视左方（图3-4）。

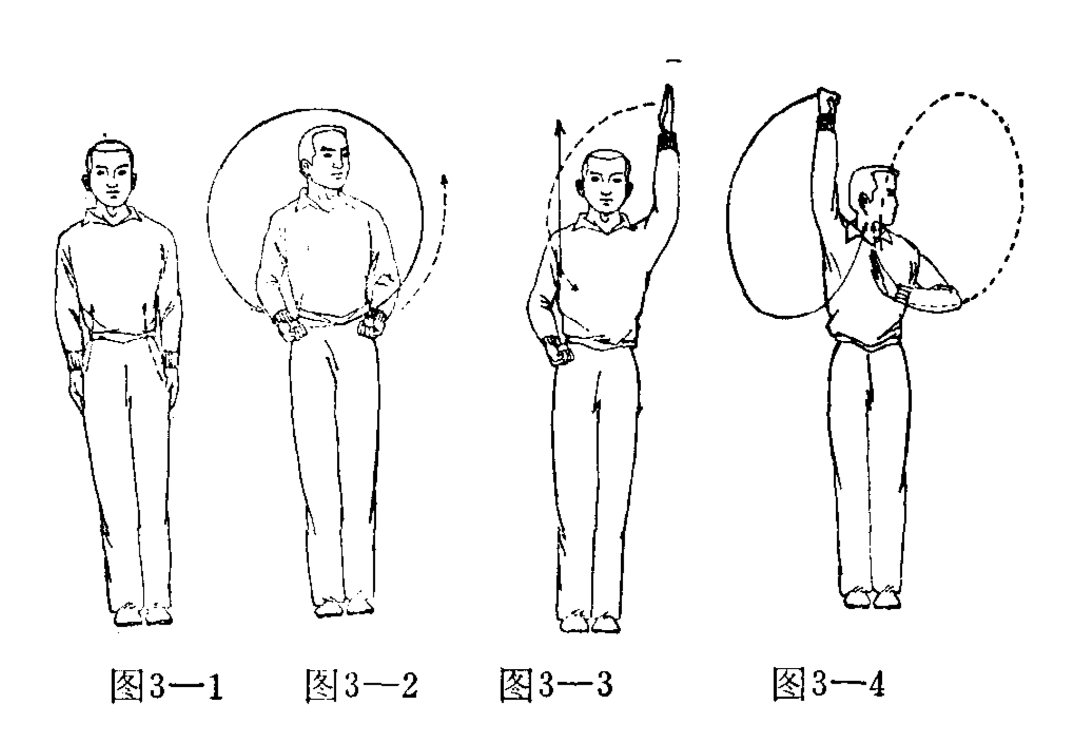


图3—1　图3—2　图3—3　图3—4

动作说明：(1)左脚向左跨一大步，脚尖向前，两腿屈膝下蹲，成马步；左掌变拳与右拳同时分向身体两侧向下、经胸前交叉架于额前，右拳在外，拳心均朝向身里(图3-5)；(2)两拳向下、向两侧甩动，当拳与腰同高时，两臂内旋，使左拳拳心向下，高与肩平；右拳屈肘横架于头上方，拳眼朝下，目视左拳(图3-6)；(3)以左脚跟和右脚掌碾地为轴，使身体左转90度(面向正东)，左腿前弓，右腿后蹬伸直，成左弓步；同时左拳向下、经左、向上甩动，屈肘架于头上方，拳眼向下；右拳随之收抱于腰侧，拳心向上，目视前方(图3-7)；(4)右拳向前冲击，高与胸齐，力达拳面，拳心向下，目视右拳(图3-8)；(5)重心移至左腿挺膝支撑，右腿屈膝提起，在膝盖接近水平时脚面绷平以脚尖为力点猛力向前弹踢，同时右拳收抱于腰侧，拳心向上，眼平视前方(图3-9)。以上为一组正动作。(6)右脚向前落步，脚尖内扣，身体左转(面向北方)，两腿屈膝，成马步；同时两拳在额前交叉架起，左拳在外，接做(2)—(5)动作，唯左右相反，为一组反动作。(7)重复一组正动作，右脚向前落步，左脚向右脚方向靠拢，并步站立；右拳自腰间向上直臂冲击，拳眼向后；左拳变掌经右肩处落于右胸前，掌心向右，掌指朝上，平视左方(图3-10)。该势为结束动作，亦是下一路的起势

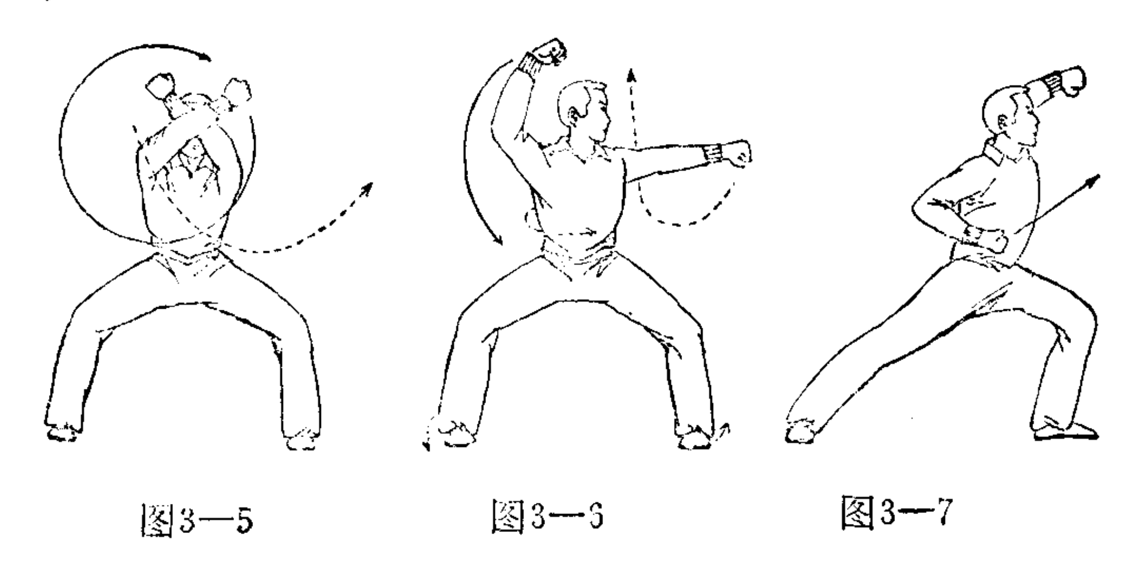


图3—5　　图3—6　　图3—7

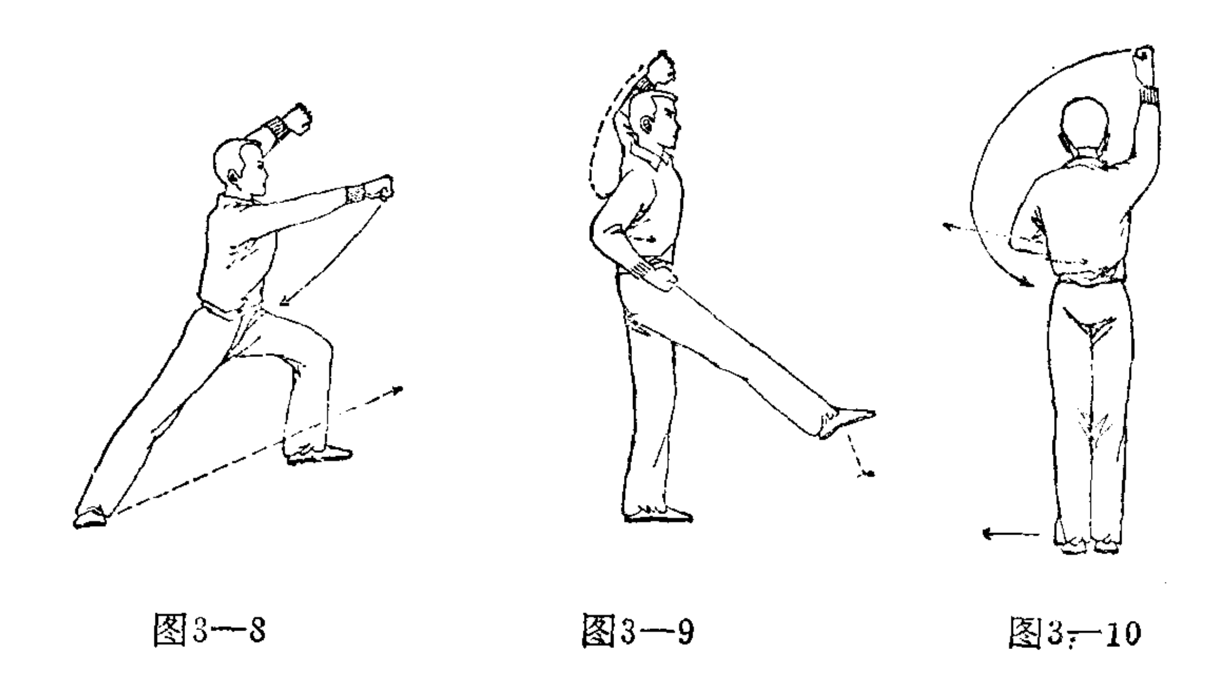


图3—8　　图3—9　　图3—10

动作。

以后各路均是一正、一反、一正的做三组或五组，按上述方法收势结束。

第二路：拉钻

起势(背面)：同第一路收势(见图3-10)。

动作说明：(1)左脚向左侧跨步，脚尖略内扣，左腿前弓，右腿蹬直，成左弓步，身体左转，同时右拳变掌，由上向前摆动与肩相平时采握变拳，收抱于腰侧，拳心向上；左掌随之变拳，经左腰侧向前冲击，高与胸平，力达拳面，拳心向下，目视前方(图3-11)；(2)右脚向右侧平移半步，仍成左弓步；同时右拳向前冲击，高与胸平，力达拳面，拳心向下；左拳随之收抱于左腰侧，拳心向上，目视前方(图3-12)；(3)重心移至左腿挺膝支撑，右腿屈膝提起，在膝盖接近水平时脚面绷平猛力向前弹踢；右拳同时收抱于腰侧，拳心向上；左拳随之向前冲击，高与胸平，力达拳面，拳心向下，目视前方(图3-13)。(4)右脚向前落步，成右弓步；同时左拳收抱于腰侧，拳心向上，右拳向前冲击，接做(2)、(3)动作，唯左右相反，为一组反动作。

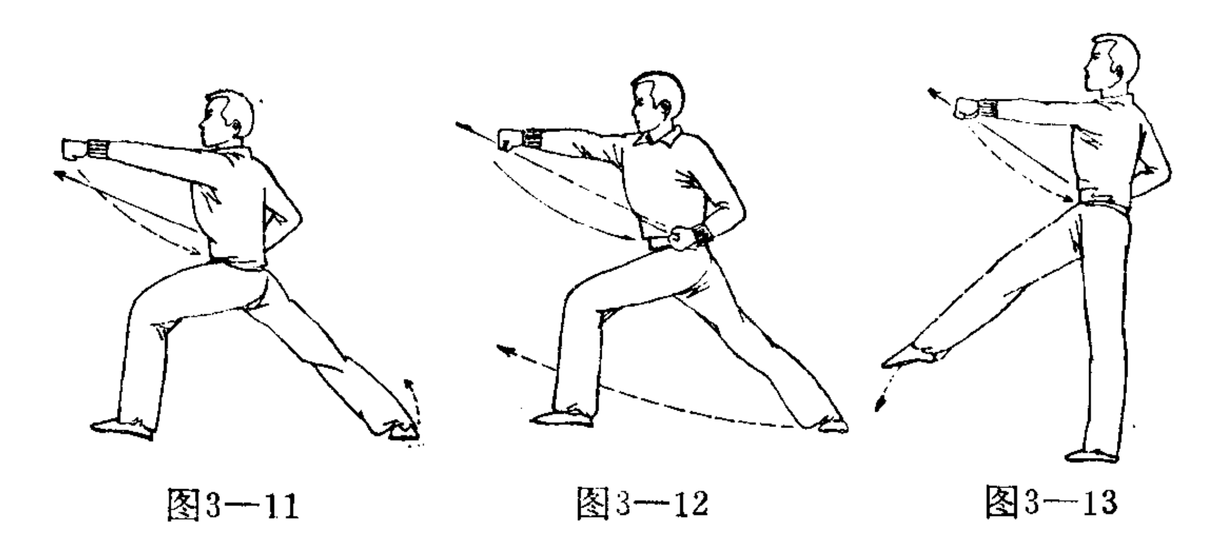


图3—11　　图3—12　　图3—13

第三路：劈砸

起势(正面)：同第一路(见图3-4)。

动作说明：(1)同第二路，唯方向相反(见图3-11)；(2)以两脚跟碾地为轴，使身体从右向后转体180度，右脚尖略内扣，右腿前弓，左腿向后蹬直，成右弓步；同时左臂内旋，拳略下落与腰同高，拳眼向下；右臂随之屈肘上提，以肘尖为力点向前顶出，高与肩平，右拳位于右胸前，拳心向下，目视前方(图3-14)；(3)右臂外旋，以拳轮为力点向上、向前直臂劈出，拳眼向上(图3-15)；(4)以右脚跟和左脚掌碾地为轴，上身左转90度(面向正南方)，两腿屈膝下蹲，成马步；左拳随身体左转，向后平行摆动，拳眼仍朝下；同时右拳屈肘收抱于腰侧，拳心向上，向左平视(图3-16)；(5)重心移至右腿挺膝支撑，左腿屈膝在身前提起，脚尖绷平里扣；左拳由后经下、向前随左腿提起向上屈肘上冲，前臂垂立，如挎物状，拳心朝向身里，拳眼向左，高与头平，目视左拳(图3-17)；(6)左脚向左侧落步，两腿伸直；右拳从下向上与左拳同时向身体两侧劈出，臂伸直，拳眼向上，目视左拳(图3-18)；(7)右脚向右侧略移步，身体左转90度，左腿前弓，右腿蹬直，成左弓步；同时右拳经头上部向前下方抡劈，屈肘收于左胸前，拳心向下，肘与胸平，肘尖

向前；左拳随之向下、向后抡劈，屈肘架于头上部，目视前方(图3-19)；(8)右臂外旋，右拳向前崩出，以拳背为力点，拳心斜向上方(图3-20)；(9)重心移至左腿挺膝支撑，右腿屈膝提起，在膝盖接近水平时脚面绷平，猛力向前弹踢；同时右拳收抱于腰侧，拳心向上，目视前方(见图3-9)；(10)右脚向前落步，成右弓步；右拳向前平冲，左拳收抱于腰侧，接做(2)—(9)动作，唯左右相反，为一组反动作。

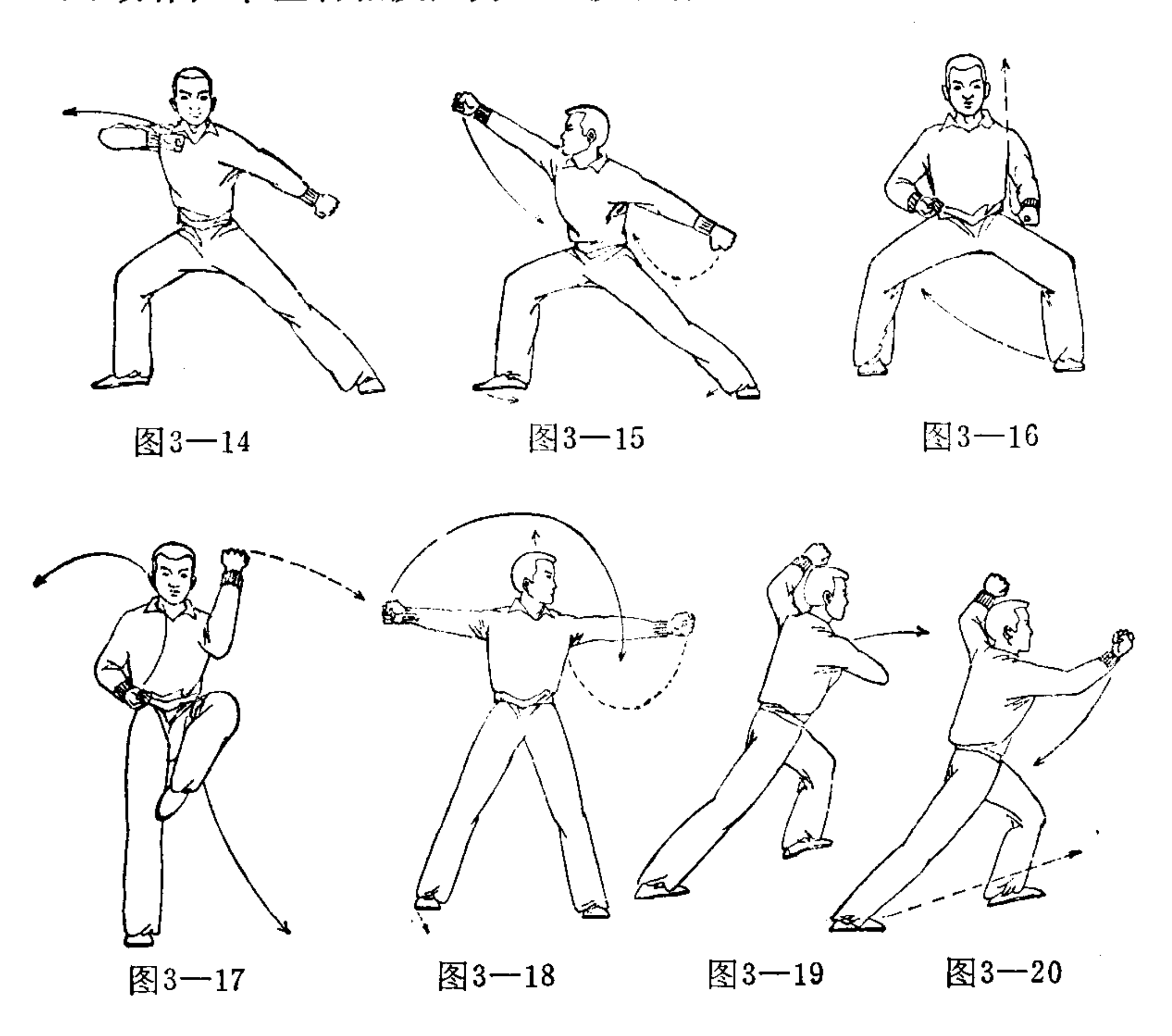


图3—14　图3—15　图3—16

图3—17　图3—18　图3—19　图3—20

第四路：蹬踝

起势(背面)：同第一路。

动作说明：(1)同第二路(图3-11)；(2)右脚经左腿后方

向左侧投步，全脚着地，两腿挺膝交叉，身体右转(面向正北)；同时两拳变掌，右掌自腰间向右、经上、向左肩方向，而左掌由下向右肩方向同时绕环抱肩，左臂在里，紧贴胸部，右臂在外，贴压在左臂上，两掌附于肩外侧，目视 左 方(图3-21)；(3)右掌从左经上、向身体右侧绕环，与肩相平时采握变拳收抱于腰侧，拳心向上；同时左臂外旋，左掌向下，向身体左后方摆动，掌指斜向后下方，目视左掌(图3-22)；(4)左 腿向左 后方直腿蹬出，全脚着地，脚跟外展，右腿屈膝前弓，成右弓步；左掌由后向身体正前方斜推，力达掌外侧，掌心斜向右上方，臂稍屈，目视左掌(图3-23)。(5)右腿向前上步，成右弓步，身体左转(面向正西方)；同时左臂内旋，左掌随上步向左侧平搂采握变拳，收抱于腰侧，拳心向上；右拳向前冲出，接做(2)—(4)动作，唯左右相反，为一组反动作。

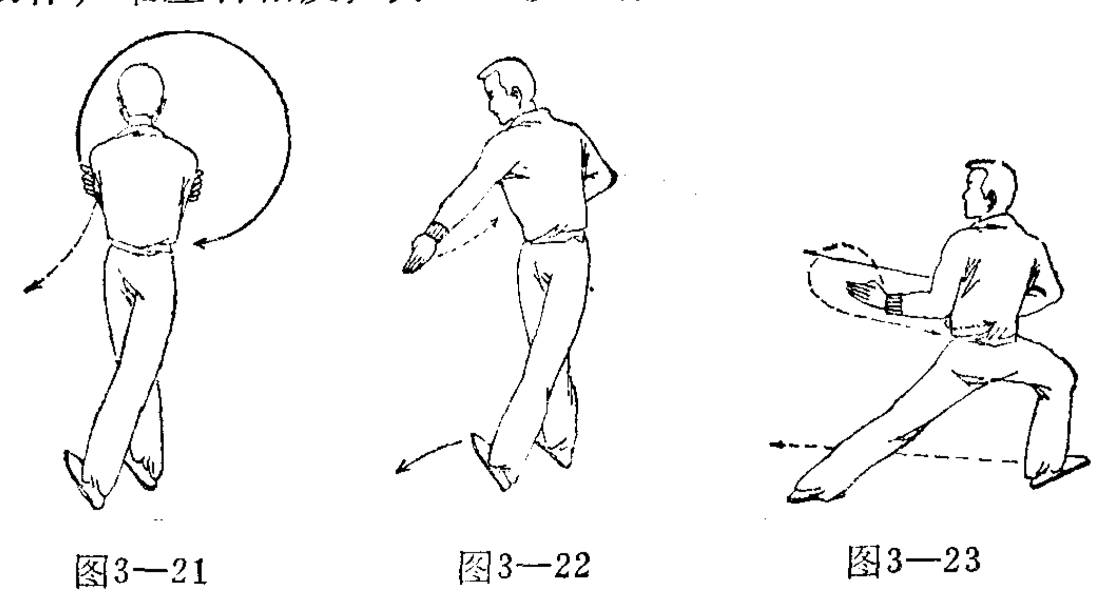


图3—21　　图3—22　　图3—23

第五路：盖打

起势(正面)：同第一路。

动作说明：(1)上身略向左拧腰转体，右拳从上向下盖劈，高与肩平，拳眼向上，左掌随之变拳收抱于腰侧，拳心向上，目视右拳(图3-24)；(2)左腿稍屈支撑，右腿屈膝提起，脚尖绷

平内扣；同时左拳从左经上、向右抡劈，盖压于右臂上，略屈肘，拳眼向上，拳心朝里(图3-25)；(3)左脚猛力蹬地向前跃出；(4)右脚落地全蹲，左脚随即落地向前伸直平铺地面，成左仆步；同时左拳以拳轮为力点顺右臂上方向前砍出，略屈肘，拳心向下；右拳随之回抽收抱于腰侧，拳心向上，目视左拳(图3-26)；(5)重心左移，左腿屈膝前弓，右腿蹬直，成左弓步；左拳同时向左、向上绕环，屈肘横架于头上，拳眼向下；右拳随之向前冲击，高与胸齐，拳心向下，目视右拳（图3-8)；(6)重心移至左腿挺膝支撑，右腿屈膝提起，在膝盖接近水平时脚面绷平，猛力向前弹踢；同时右拳收抱于腰侧，拳心向上，平视前方(图3-9)。(7)右脚向前落地，左脚向右脚方向并步，接做(1)—(6)动作，唯左右相反，为一组反动作。

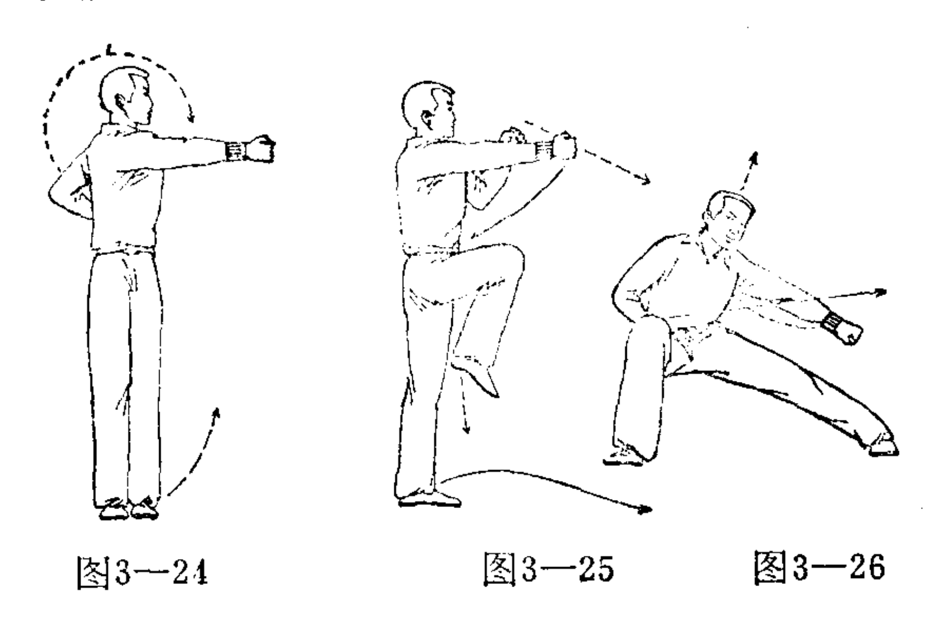


图3—24　　图3—25　　图3—26

第六路：横砍

起势(背面)：同第一路。

动作说明：(1)同第二路；(2)右拳向前冲击，拳心向下，同时左拳收抱于腰侧，拳心向上，目视右拳（图3-12)；（3）右拳收抱于腰侧，拳心向上，以两脚跟碾地为轴从右向后转体180度，右腿前弓，左腿蹬直，成右弓步，向前平视(图3-27)；

(4)两拳从腰间经两侧向前横贯，拳眼相对，拳心向下，高与耳平，目视两拳(图3-28)；(5)身体左转，右腿屈膝全蹲，成左仆步；同时右拳收抱于腰侧，拳心向上；左拳以拳轮为力点随转体直臂向左脚方向横砍，拳心向下，目视左拳(图3-29)；(6)与第五路(5)、(6)动作相同；(7)右脚向前落步，成右弓步，右拳向前平冲，拳心向下，左拳同时收抱于腰侧，接做(2)—(6)动作，唯左右相反，为一组反动作。

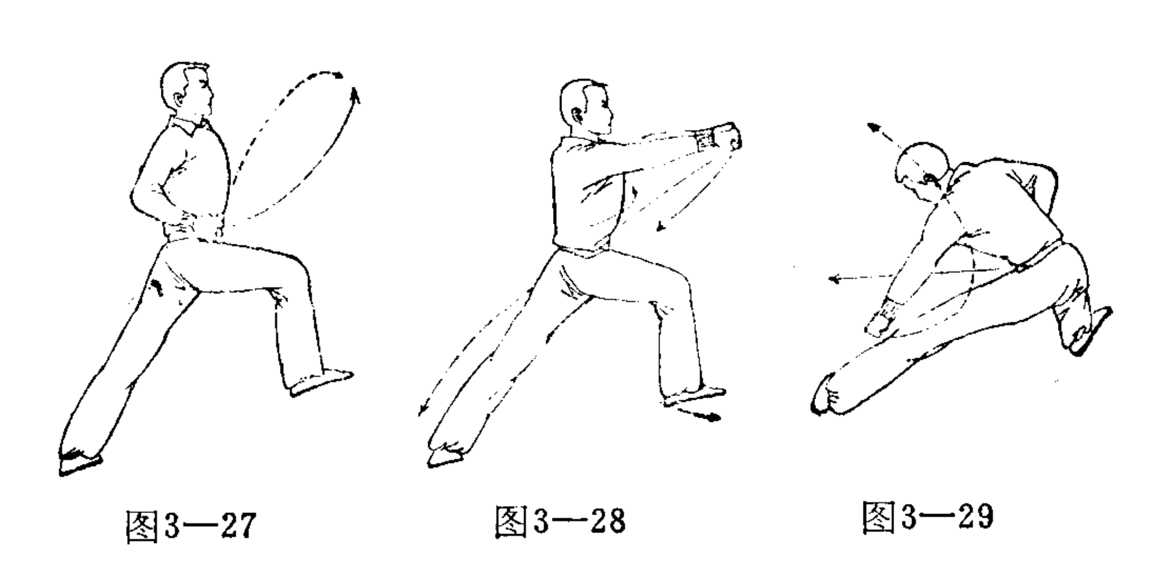


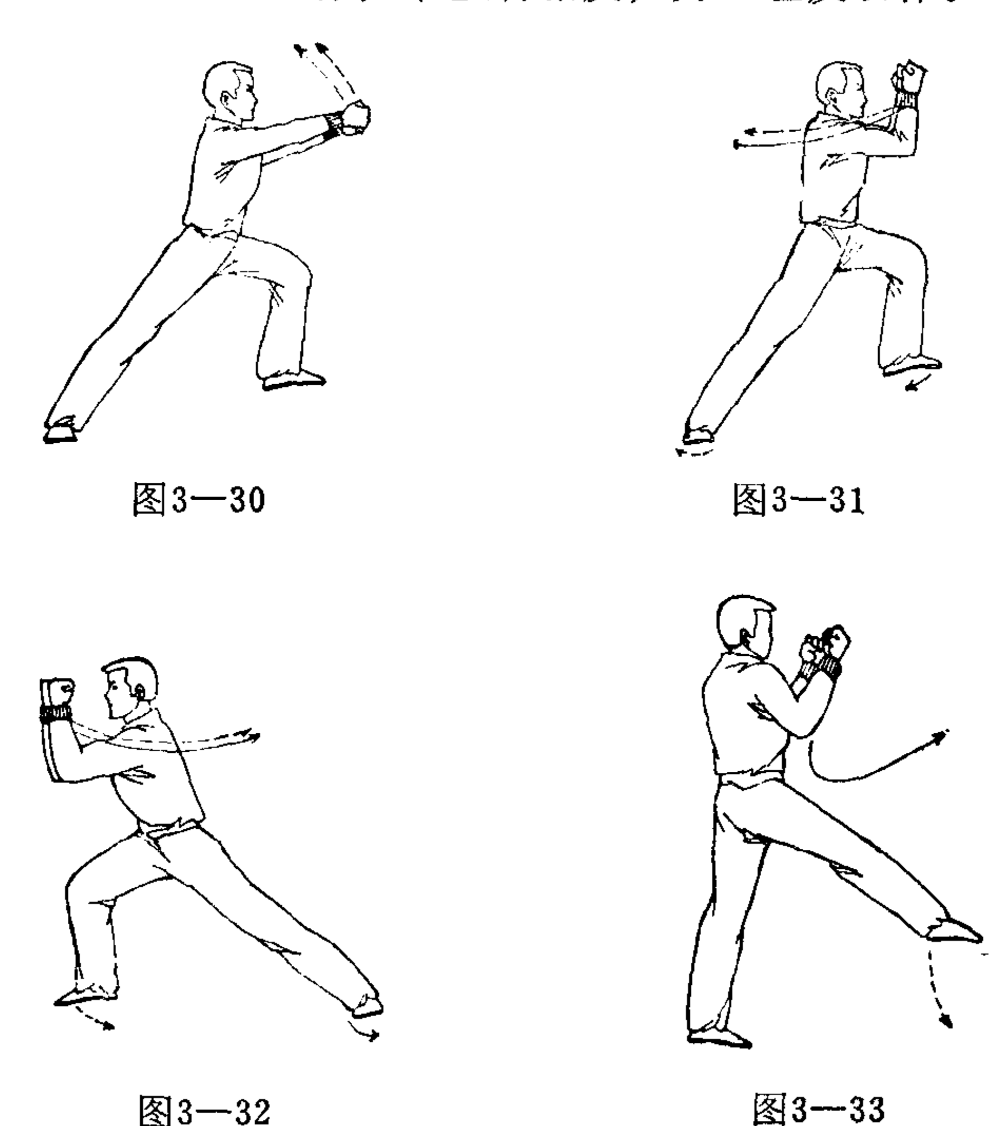
图3—27　　图3—28　　图3—29

第七路：格挡

起势(正面)：同第一路。

动作说明：(1)同第二路，唯左拳眼向上，成立拳；(2)右拳从腰向后、经上、向前直臂抡劈，位于左拳旁与之平行，拳眼向上，目视两拳(图3-30)；(3)两拳臂同时外旋向上屈肘，前臂垂立，拳心均向里(图3-31)；(4)以两脚跟碾地为轴，使身体从右向后转体180度，右腿前弓，左腿蹬直，成右弓步；两前臂随转体同时向右后方格挡，平视前方(图3-32)；(5)身体向左后方转体，成左弓步；恢复第(3)动作(图3-31)；(6)重心移至左腿挺膝支撑，右腿屈膝提起，在膝盖接近水平时脚面绷平猛力向前弹踢，向前平视(图3-33)；(7)右脚向前落步，成右弓

步，接做(1)—(6)动作，唯左右相反，为一组反动作。


图3—30　图3—31　图3—32　图3—33

第八路：蹬踹

起势(背面)：同第一路。

动作说明：(1)同第二路；(2)重心前移至左腿挺膝支撑，脚尖外展；右腿屈膝在身前提起，膝接近水平，脚尖绷直内扣；同时右拳经右膝前向左挎打，拳眼向左；左拳变掌，屈臂迎击右前臂绕骨一侧(图3-34)；(3)右腿向前直膝蹬出，高过腰部，脚尖内翘勾起，目视前方(图3-35)；(4)右腿屈膝回收，在左脚内侧下跺震脚，成并步半蹲(图3-36)；(5)以右脚掌和左脚跟碾地为轴，向左后方转体270度，重心移至右腿挺膝支撑，左腿

屈膝提起，在膝盖与腰同高时向前挺膝蹬出，脚尖内翘勾起(图3-37)；(6)左脚向前落步，右脚随即向前上步，右腿前弓，左腿后蹬，成右弓步；同时左掌向前、向左平行横搂，采握变拳收抱于腰侧，拳心向上；右拳在上右步的同时，经腰侧向前平冲，拳心向下，接做(2)—(5)动作，唯左右相反，为一组反动作。

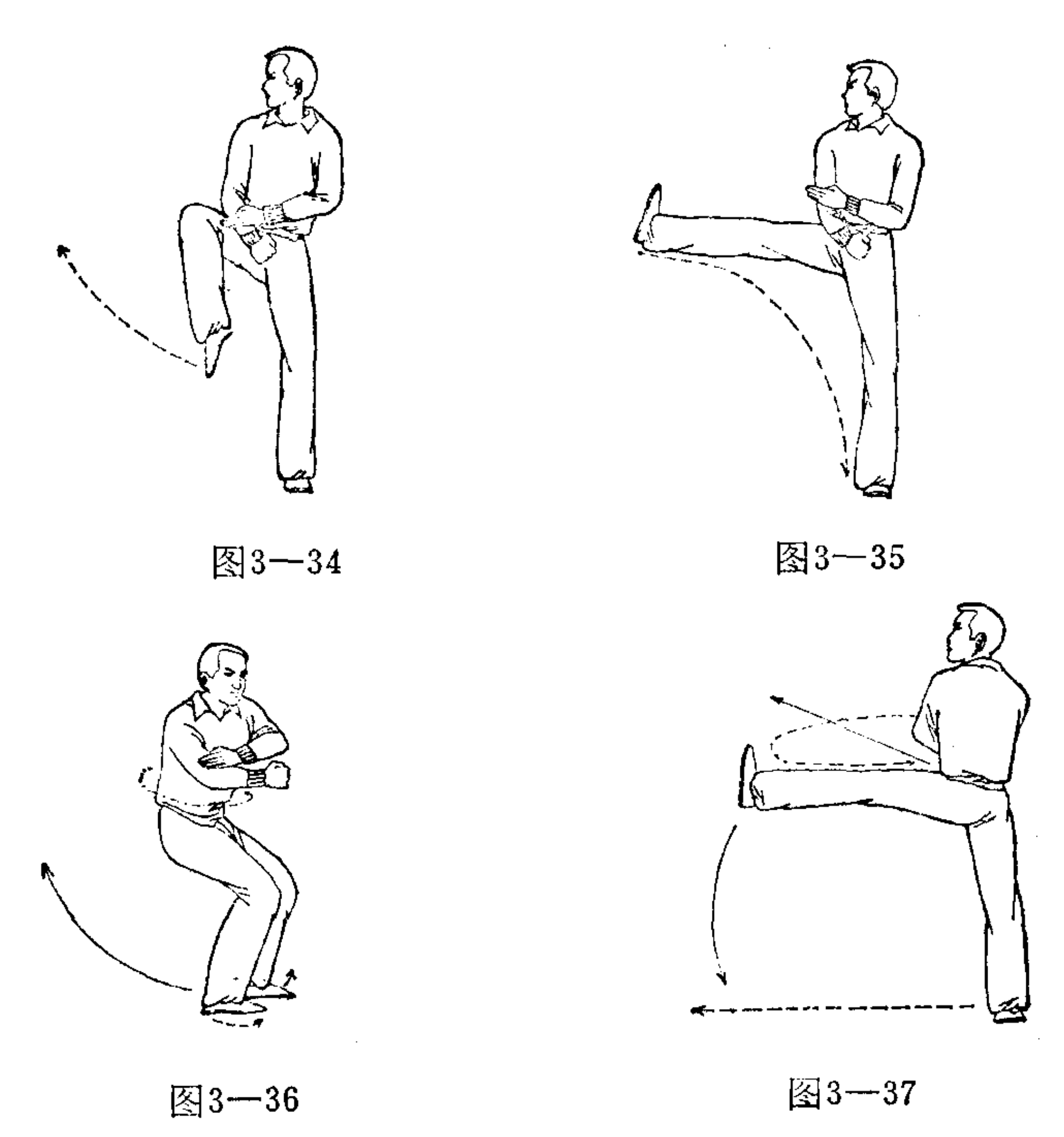


图3—34

图3—35

图3—36

图3—37

第九路：分掌

起势(正面)：同第一路。

动作说明：(1)左脚向左侧跨步，脚尖外展，屈膝前弓，右脚向左前方上步，后蹬伸直，成左弓步，身体向左后方转体180

度，面向正北方；右拳变掌，与左掌在腹前交叉，右掌在外，左掌在里，掌心均朝里(图3-38)；(2)右掌经左、向上，左掌经右、向上同时弧形绕环，至头上方时向身体两侧分掌，掌心向下，目视右掌(图3-39)；(3)两臂同时外旋，使掌心斜向上(图3-40)；(4)两臂屈肘，两掌收于腰侧；同时右腿屈膝提起，在膝部接近水平时脚面绷平猛力向前弹踢，目视前方(图3-41)；(5)接做(1)—(4)组动作，唯左右相反，为一组反动作。

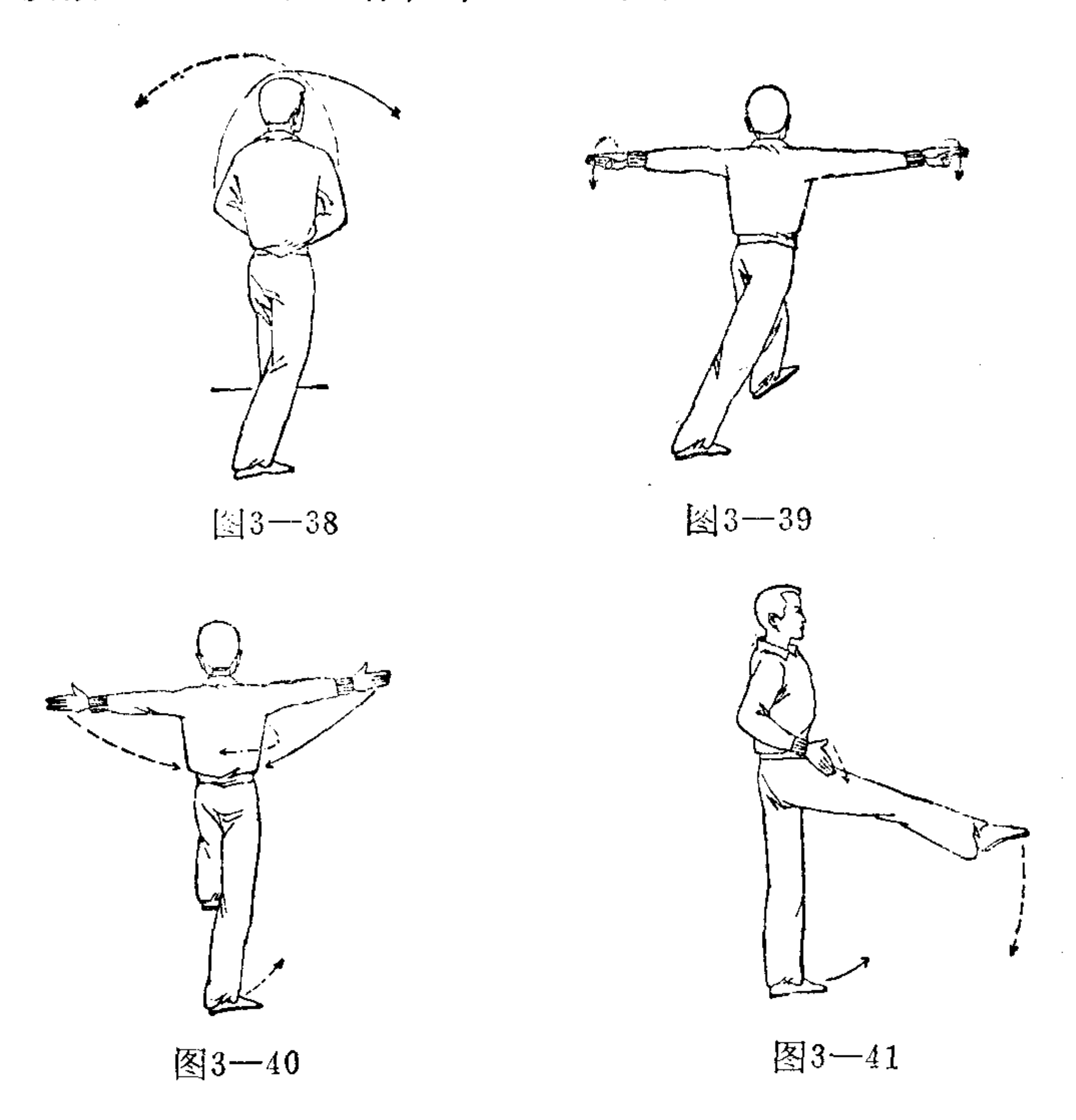


图3—38　图3—39　图3—40　图3—41

第十路：箭弹

起势(背面)：同第一路。

动作说明：(1)同第二路；(2)左拳收抱于腰侧，右拳从腰

间向后、向上、向前、向下立圆抡劈两圈，直臂位于体前，高与膝平，拳眼向上；右腿随即向前上步，以脚尖点地，左腿屈膝下蹲，成右虚步，目视前方(图3-42)；(3)重心移至右腿，膝稍屈支撑，左腿屈膝前提，小腿后翻；(4)右脚猛力蹬地向前、向上跃起，在空中右腿屈膝提起，在膝部接近水平时脚面绷平猛力向前弹踢；同时右拳以拳眼为力点由下、向上挑起，高与额平，目视前方(图3-43)；(5)右脚向前落步成右弓步，右拳随即经腰侧向前平冲，接做(2)—(4)动作，唯左右方向相反，为一组反动作。

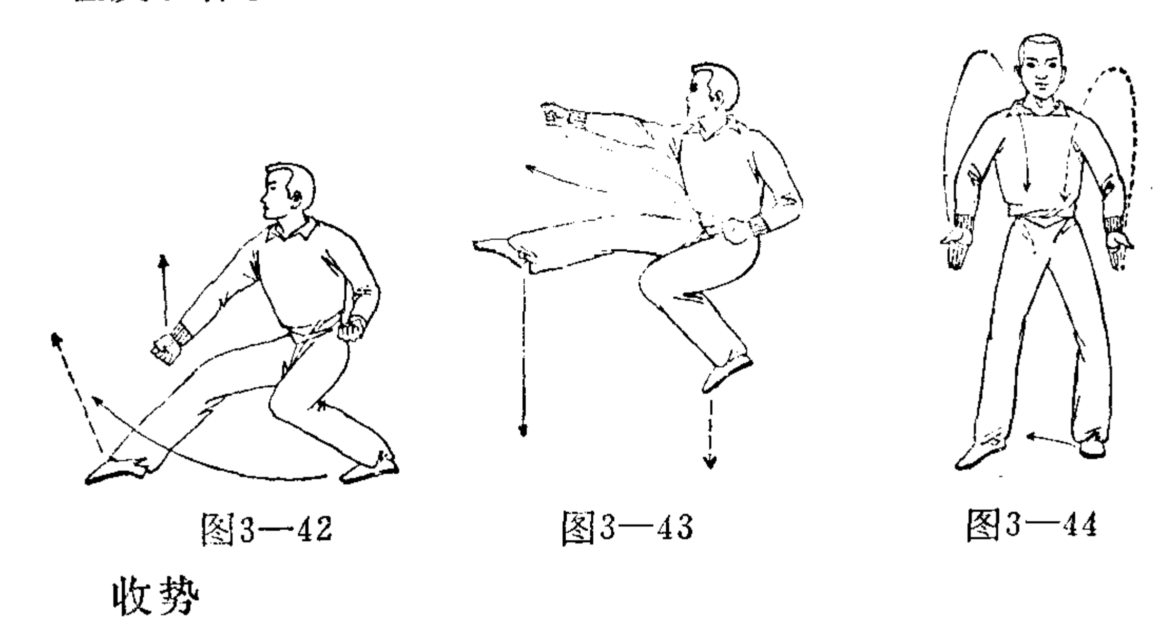


图3—42　　图3—43　　图3—44

收势

(1)右脚向后撤步，两拳变掌位于胯部两侧，掌心向前，掌指朝下(图3-44)；(2)左脚向右脚方向并步站立，两掌从身体两侧向上弧形绕环，与耳同高时，臂同时内旋，经体前下按于腹部时，两掌分向两腿侧，还原成起势动作(图3-1)，目视左前方。

第二节　插锤拳

插锤拳是七星螳螂拳系中古老的徒手套路之一，从它的运

动特点和动作内容诸方面可明显看出，它是介于长拳和螳螂拳之间的过渡性拳术套路。通过对该拳术的深入探讨和研究，对于追溯螳螂拳的演变历史及其与长拳的亲缘关系，具有一定的实际价值和意义。

与插锤拳性质类似的徒手套路，在七星螳螂拳系中还有四路奔打拳、小翻车拳等。

动 作 名 称

预备势

第一段

(一)左虚步分掌

(二)左弓步右推掌

(三)左仆步左冲拳

(四)左弓步右冲拳

(五)右玉环步右劈拳

(六)腾空飞脚

(七)右玉环步右劈拳

(八)马步右横拳

(九)左弓步右冲拳

(十)左弓步右横肘

(十一)左弓步左钩拳

第二段

(十二)右虚步右贯拳

(十三)马步抡劈拳

(十四)左弓步右推掌

(十五)右提膝右推掌

(十六)左弓步右冲拳

第三段

(十七)左弓步右横拳

(十八)右钩步右冲拳

(十九)左弓步右贯拳

(二十)右弓步右冲拳

(二十一)马步跳跃双贯拳

(二十二)右弓步右冲拳

(二十三)右玉环步右劈拳

(二十四)右铲踢右甩掌

第四段

(二十五)左蹬腿右冲拳

(二十六)马步左冲拳

(二十七)右钩步右冲拳

(二十八)右玉环步右冲拳

(二十九)高虚步左右冲拳

(三十)右虚步右劈拳

(三十一)右侧点弹右抹掌

(三十二)右虚步架冲拳

收　势

动　作　说　明

预备势：

面对南方，站立在拳场的西端，两腿伸直，两脚并拢，两臂垂于身体两侧，两手五指并拢贴在腿侧，目向身体前方注视(见图3-1)。

要求与要点：头正，颏收，挺胸，蹋腰，直背，收腹，松肩，五趾抓地。

第一段

(一)左虚步分掌

动作说明：(1)重心落至右腿屈膝下蹲，左脚向前上步以脚尖虚点地面，成左虚步，同时两掌变拳，屈肘抱于腰侧，拳心向上，向左平视(图3-45)；(2)重心移至左腿，挺膝伸直，右脚向左脚并步站立；同时两拳变掌在腹前交叉，右掌在外，左掌在里，掌心均向里，掌指均朝下，目视前方(图3-46)；(3)两掌臂伸直，左掌按顺时针、右掌按逆时针方向同时向身体两侧、向上弧形环绕一圈后，两掌变拳屈肘收抱于两腰侧，拳心均向上，目视正前方(图3-2)。

要求与要点：(1)上步与抱拳、并步与分掌要相应的同时进行；(2)两臂回环时，力求抡圆，两肩放松。

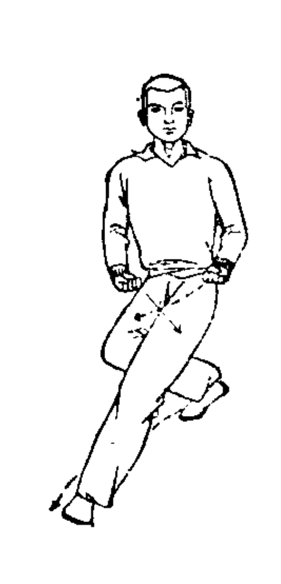


图3—45

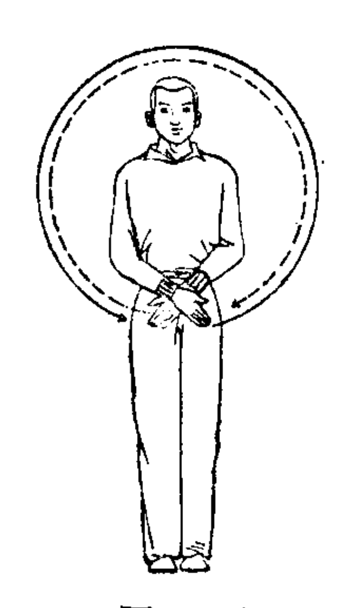


图3—46

(二)左弓步右推掌

动作说明：(1)左拳变掌，以侧立掌向前平伸推出，掌指朝上，臂伸直，目视左掌(图3-47)；(2)左脚向左侧横跨一步，屈膝前弓，右腿挺膝蹬直，成左弓步；身体左转面向东方，右拳变掌，成侧立掌向前平伸推出，掌指向上；左掌随之采握变拳屈肘收于右肘下，拳心向下，拳眼向里，目视右掌(图3-48)。

要求与要点：(1)上步、转体、推掌、收拳的动作必须协调

一致；(2)推掌时以掌外侧为力点，腕关节尽量向拇指一侧上屈，肩部松沉并前顺；(3)弓步要挺胸、塌腰，右脚跟不要掀起。

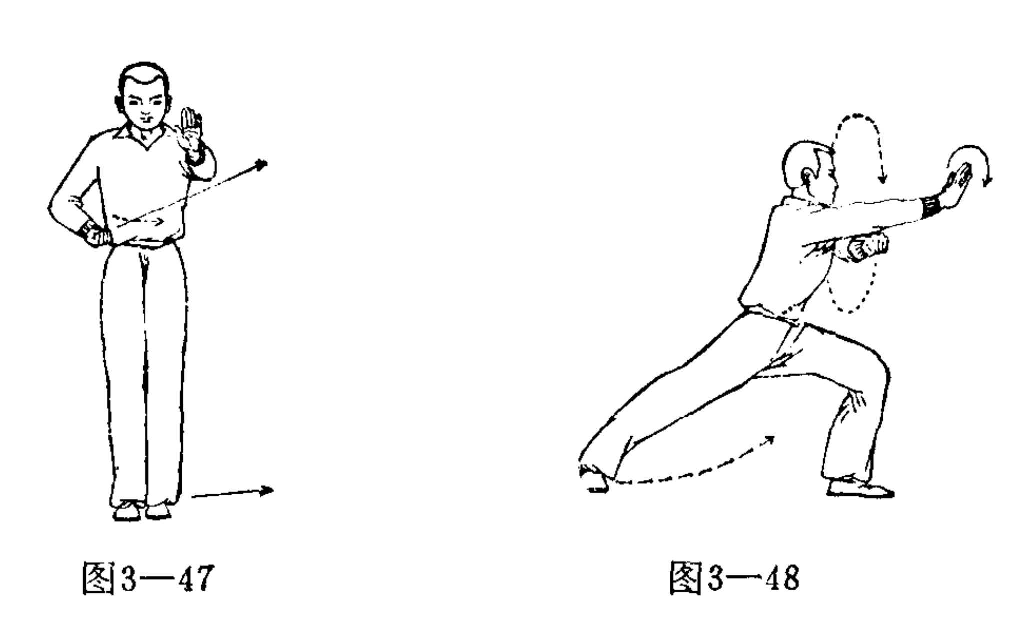


图3—47　　图3—48

(三)左仆步左冲拳

动作说明：(1)重心移至左腿，膝略屈支撑，右腿屈膝在身前提起，膝高与胯平；同时右掌以腕关节为轴向左、经上、向右弧形外旋缠腕，使掌心向上，掌指向前；左拳随之变掌，左臂伸直向下、向左、经上、向右臂上方弧形环绕，屈肘位于右前臂上方，掌心向下，掌指向右，目视右掌(图3-49)；(2)上动不停，左脚蹬地跳起，身体腾空；两脚同时落地，右腿屈膝下蹲，左腿贴地平仆，成左仆步；在两脚落地的同时，两掌变拳，右拳屈肘收于右腰侧，左臂伸直，左拳顺右臂上方向左脚方向冲击，目视左拳(图3-26)。

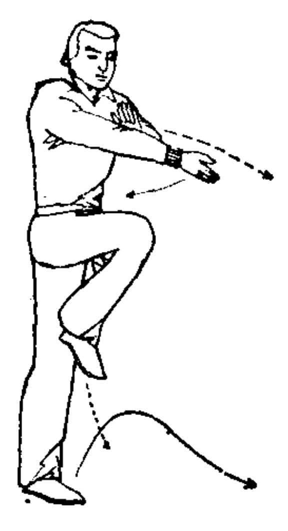


图3—49

要求与要点：(1)上述两个分解动作，要快速、连续地进行，中间不要停顿；(2)要借用右腿前提，左脚猛力蹬地及气上提至胸腔的力量，向上纵身跳起，不要跃远；(3)仆步时，

上身向前倾探，臀部尽量接近右小腿，防止撅臀、拱背。

（四）左弓步右冲拳

动作说明：左腿屈膝前弓，右腿挺膝伸直，成左弓步；左拳变掌，掌心向下，向前经左脚上方，向身体左侧搂采变拳，屈肘收于左腰侧，拳心向上；右拳随之向前平冲，拳眼向上，目视右拳（图3—50）。

要求与要点：（1）从仆步转为弓步时，上身不要站起，要从低处向前探伸移动，随左腿前弓，右腿后蹬而转换为弓步；（2）弓步冲拳时，右肩前顺、拉伸，左肩后张、牵引。

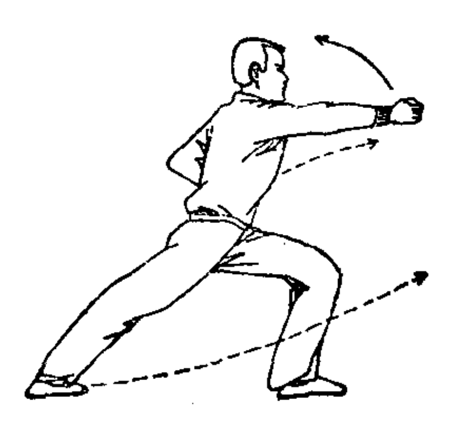


图3—50

（五）右玉环步右劈拳

动作说明：（1）重心移至左腿，膝稍屈支撑，右腿屈膝在身前提起，当膝部接近水平时，向前直膝蹬出，脚尖翘起、内钩，高与胯平；同时右拳臂内旋屈肘回收上架于头上方，拳眼向下；左拳随之变掌，向前平推，掌指向上，高与肩平，目视左掌（图3—51）；（2）右脚向前跨步落地屈膝下蹲，脚尖略内扣；左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，成右玉环步；同时右臂外旋，右拳向前直臂下劈，拳眼向上，拳心向左，高与肩平；左掌随之屈肘后收，附于右前臂内侧，掌心向右，掌指斜向上方，目视前方（图3—52）。

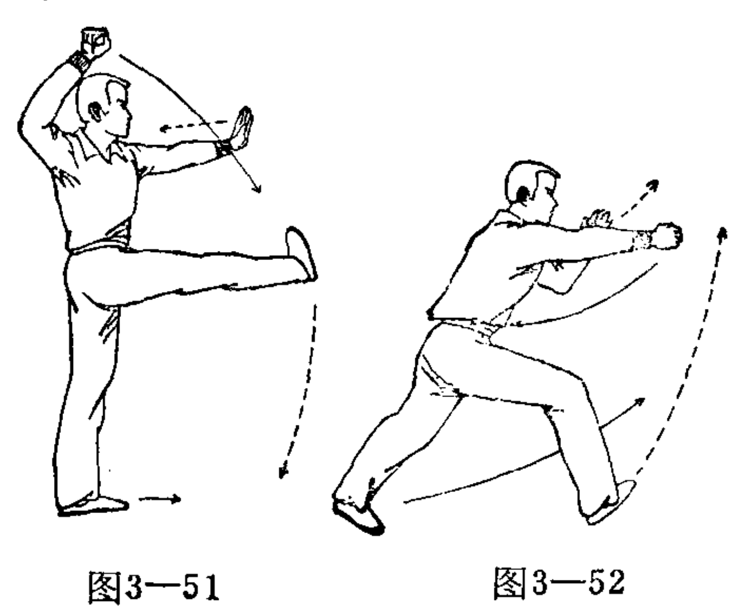


图3—51　　图3—52

要求与要点：(1)右腿前蹬、左掌前击、右臂上架要同时做，不要有前后之分；(2)左腿稳固站立，右腿蹬直，力达脚跟；(3)劈拳时，身体略前探，右肩前顺。

(六)腾空飞脚

动作说明：左腿向前、向上屈膝摆动踢起，右脚同时蹬地助跳，离开地面，身体悬空，在空中右脚向前直踢，脚面绷平；右拳变掌在额前击拍右脚脚面；左掌变拳，臂内旋屈肘上抬架于头上方，拳眼向下，目视前方(图3—53)。

要求与要点：(1)左摆腿和右脚蹬地助跳动作，必须前呼后应地相继进行；(2)腾空要高，两臂在右脚蹬地跳起时，要迅速向上摆起，以助增跳跃的高度；(3)在跳起之后，右脚立即向前直摆，使拍脚击响，在左脚还没下落之前的空中进行，击拍要响亮。

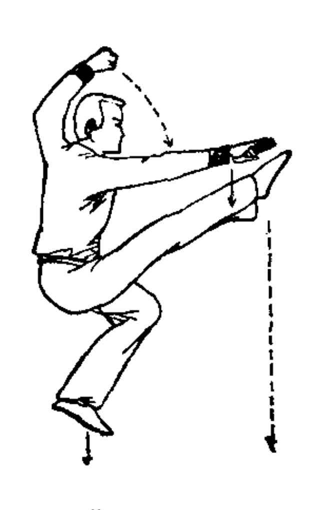


图3—53

(七)右玉环步右劈拳

动作说明：左、右脚相继落地，屈膝下蹲成右玉环步；右掌变拳随脚落地，先略屈臂再向前直臂劈出，拳眼向上，拳心向左，高与肩平，左拳变掌屈肘附于右前臂内侧(图3—52)。

要求与要点：同第(五)动作。

(八)马步右横拳

动作说明：(1)左腿向右脚后方投步，以脚掌外侧着地，两腿膝略屈交叉；右臂外旋，右拳向右后下方摆动，臂伸直，左掌随之收于左腰侧，掌心向上，目视右拳(图3—54)；(2)右脚向身体右侧横摆跨步，两膝均屈下蹲，成马步，身体左转，面向北方，右臂内旋，右拳从后经右、向前横击，停于身体右前方，拳眼向左，拳心向下，高与腰平；左掌随之屈肘附于右臂

桡骨一侧，掌心向右，掌指朝上，目视右拳(图3—55)。

要求与要点：右腿横摆跨步有后蹬之势，在脚着地的瞬间，脚跟用力外展，并与横拳协调一致，整齐化一。

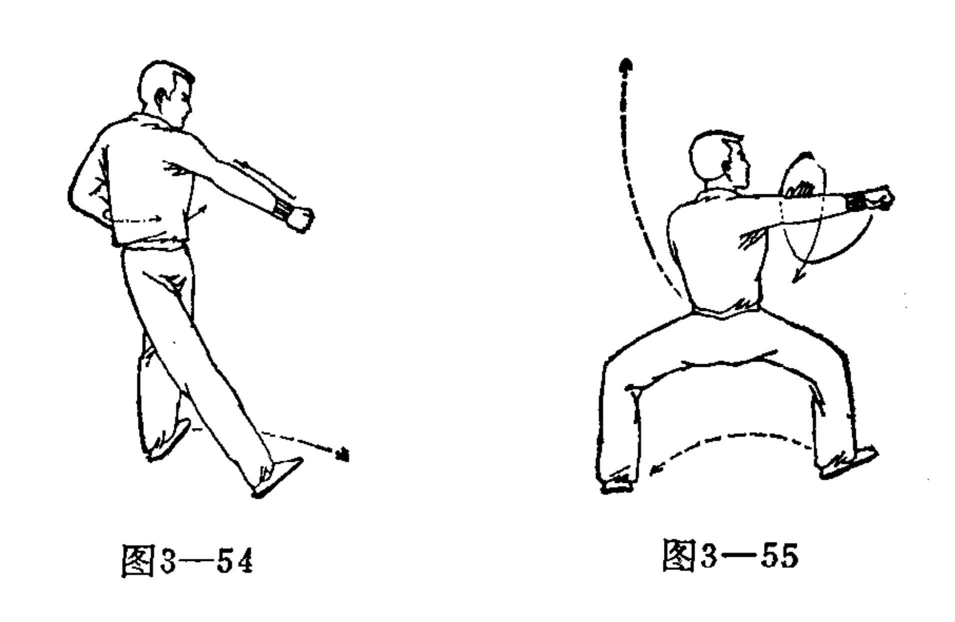
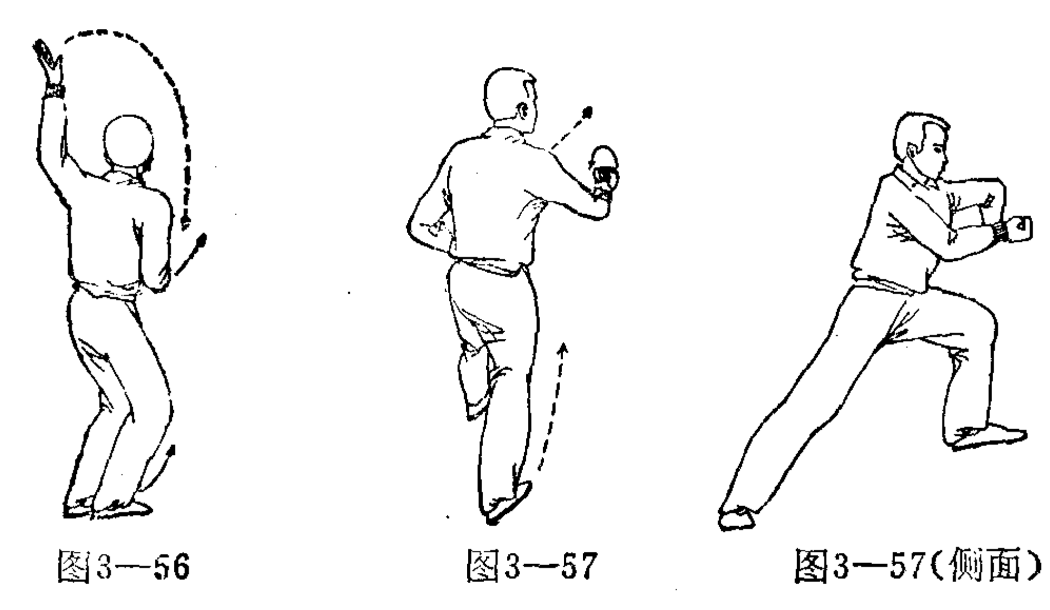


图3—54　　图3—55

(九)左弓步右冲拳

动作说明：(1)右脚抬起在左脚内侧震脚跺踩，两腿屈膝并步全蹲；右拳变掌，以肘关节为轴向下、经左、向上弧形绕环一周后采握变拳，屈肘收于右腰侧，拳心向上，左掌在右掌绕环时，向下、经左、向上弧形绕环，目视左掌(图3—56)；(2)上动不停，左脚向前上步，屈膝前弓，右腿在后挺膝伸直，成左弓步；左掌继续上动作，向右弧形绕环，与腰相平时经身前向左横搂，采握变拳，屈臂位于身体左侧前方，拳眼朝向身里，拳心向外(左)；同时右拳向前冲出，拳心向上，高与腹平，目视右拳(图3—57)。

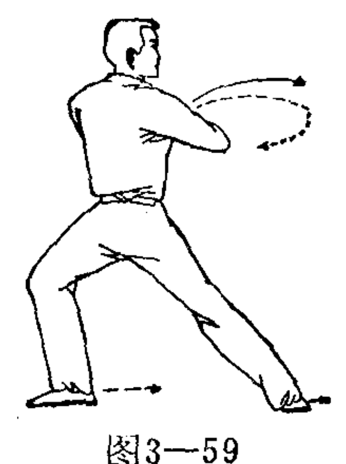
要求与要点：(1)上述动作要协调连续、前后呼应地相继进行；(2)两臂绕环时，臂略屈，两肩松沉；(3)震脚必须有力，但在踏着地面时，一定要使脚前掌和脚跟全面、平均地同时着地。


图3—56　图3—57　图3—57（侧面）

（十）左弓步右横肘

动作说明：(1)两拳变掌；(2)重心移至左腿，屈膝支撑，右腿膝、胯外展，以脚内侧为力点，向前踹踢，脚尖内钩翘起，高与膝平，身体稍后仰；左掌向前平推，掌心向前，掌指朝上；右掌随之采握变拳，屈臂回收，位于右胸前，拳心朝向身里，拳、掌同高，与肩相齐，前后对应，目视左掌(图3—58)；(3)上动稍停，右腿向右后方落步全脚贴地后蹬，脚跟外展，挺膝伸直，左腿屈膝蹲平，成左弓步；身体略左转，右臂屈肘，以前臂外侧为力点，向前、向左横推击出，高与胸平；左掌屈肘，以掌心附于右臂外侧，目视右肘(图3—59)。


图3—58


图3—59

要求与要点：(1)左掌前推、右拳后拉、上身后仰与右脚踹踢要同时进行，左脚稳固站立，上身左转、右腿后蹬与右肘横推也要同时进行；(2)横推肘时，拳、肘在一水平线上，不要突臂和拱背。

(十一)左弓步左钩拳

动作说明：(1)右脚向前方进步，脚尖略内扣，屈膝下蹲，左脚在后以脚掌着地向前滑跟，成右玉环步；上身稍右转，同时左掌向前平伸，掌心向下，至臂伸直时，采握变拳，屈肘收于右肘下，拳心向下，拳眼向里；右臂外旋，右拳经上、向前崩出，拳心向上，与鼻同高，目视右拳(图3—60)；(2)上动稍停，重心移至左腿，右脚向身体左侧跨步震脚，全脚踏实，脚尖外展，两膝稍屈，身体略向左转；同时两拳变掌在腹前交叉，右掌在外，左掌在里，掌心均向里，目视两掌(图3—61)；(3)上动不停，左脚绕过右腿向前上步，屈膝前弓，右腿在后挺膝伸直，成左弓步；身体右转，面向正东方；右掌在前，左掌在后，同时向左、向上划弧，在弓步形成时右掌继续向右划弧，与胸同高时采握变拳屈肘收于右腰侧，拳心向上；左掌停于身体正前方，掌心向下，目视左掌(图3—62)；(4)上动不停，右拳向前直臂冲出，拳眼向上，高与肩平；同时左掌在身前采握变拳，屈肘回收，位于右肘下，拳心向下，拳眼朝里，目视右拳(图3—63)；(5)上动不停，上身向右拧腰转体，左臂外旋，左拳从右肘下向前、向上抄钩冲出，臂略屈，拳心朝向身里，拳眼向左，高与颏平；同时右臂内旋，右拳变钩手屈臂后收，位于右肩前，钩尖朝下，目视右拳(图3—64)。

要求与要点：(1)上述分解动作，是两臂交叉，先右掌、后左掌，向右立圆绕环与震脚、弓步、冲拳、钩手等动作的结合，必须连续协调地进行，中间不要停顿；(2)两臂弧形环绕时，臂

略屈，左、右冲拳要快速有力，上钩拳以拳面为力点，由下向上斜冲，右钩手尽量屈腕，右后臂内侧紧贴右肋处，肩、肘下沉。

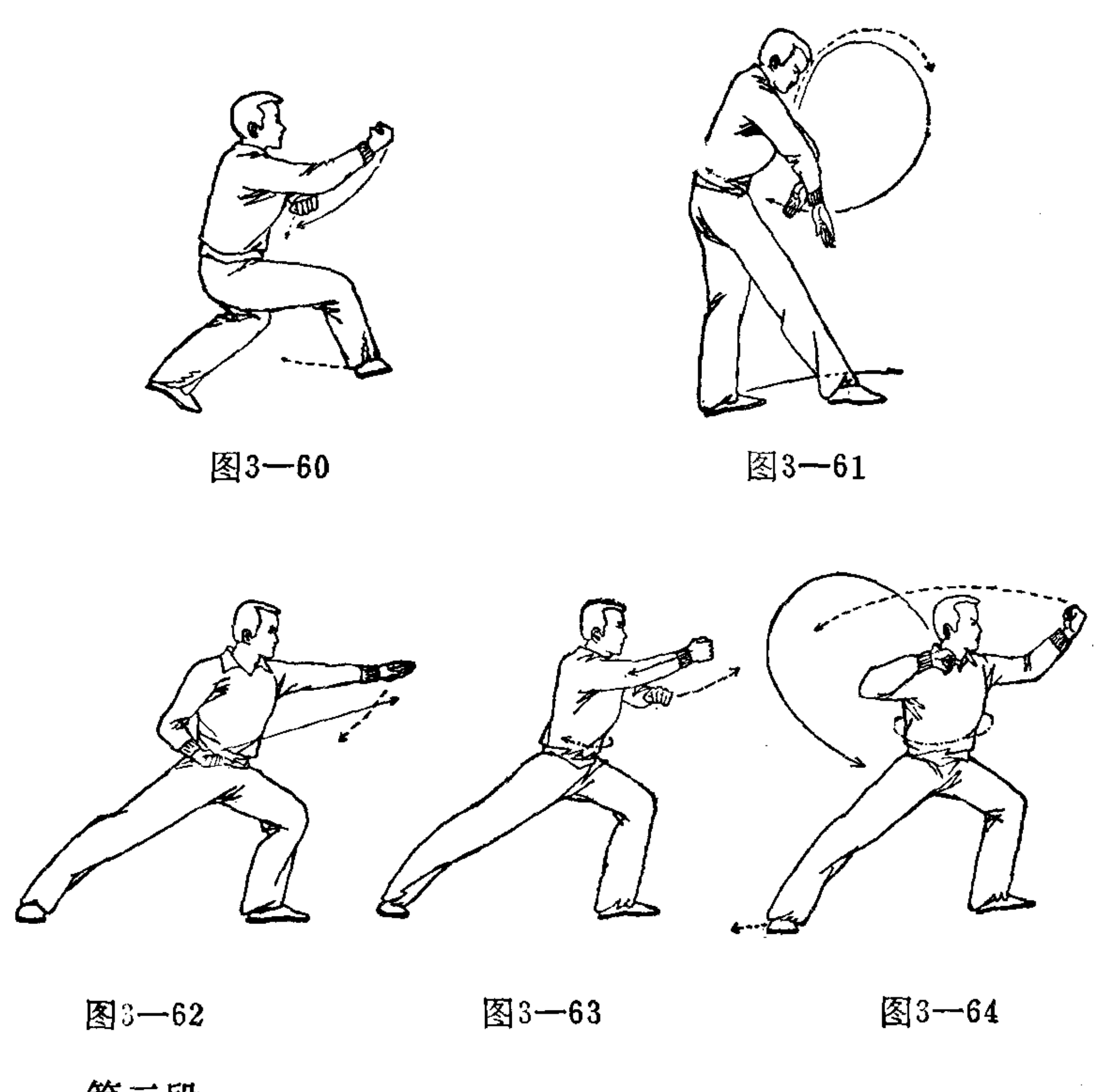


图3—60 图3—61

图3—62 图3—63 图3—64

第二段

(十二)右虚步右贯拳

动作说明：(1)右脚向后撤步，脚尖略内扣，左脚以脚掌着地跟着向右腿方向滑跟，身体向右后方转体180度，面向西方，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时右钩手变拳，随转体向后、向下直臂抡劈，置于身体右后方；左臂外旋随右拳经上、

向后直臂抡劈，高与肩平，目视左拳(图3—65)；(2)上动不停，重心移至左腿，全脚着地踏实，屈膝下蹲支撑；右脚在前以脚尖虚点地面，膝胯里裹，成右虚步；上身稍左转；同时右拳从后经下向左上方斜线横贯，拳心向下，拳眼向左，高与耳平；左拳随之变掌，屈臂回收迎击右前臂桡骨一侧，掌指向上，掌心向右，目视右拳(图3—66)。

要求与要点：(1)两臂抡劈时，肩关节必须放松，两臂伸直，要借助于拧腰转体的力量，上身尽量向前倾探；(2)玉环步是个过渡动作，不要停顿，右拳横击时，要恰到好处地利用腰部右拧的反弹力量。

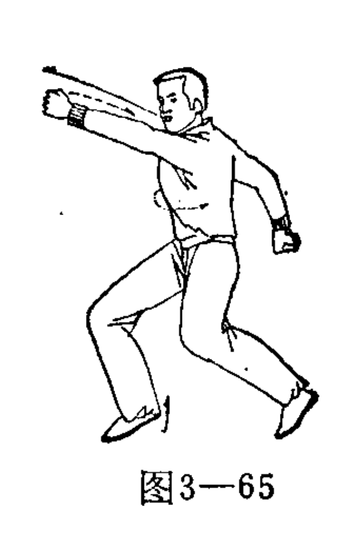


图3—65



图3—66

(十三)马步抡劈拳

动作说明：(1)右脚全脚踏实，脚跟略外展，重心位于两腿，身体站立；右拳向左划弧，至身体正前方时，右臂外旋，向右上方摆动；左掌变拳，向左后下方甩出(图3—67)；(2)上动不停，左脚向右脚后方投步，以脚掌外侧着地，两腿屈膝交叉，身体向右拧转；右拳经身体右侧下方向身后抡劈；左拳经身体左侧向上、向右弧形绕环(图3—68)；(3)上动不停，右脚向右侧跨步，两腿均屈下蹲，成马步；身体左转面向正南方，右拳继续上动作，由后经上、向下抡劈，停于身体右侧，拳眼向上，高

与肩平；左拳向下、经身前、向左弧形环绕，屈肘架于头上方，拳眼向下，目视右拳(图3—69)。

要求与要点：抡劈要点同第(十二)动作。

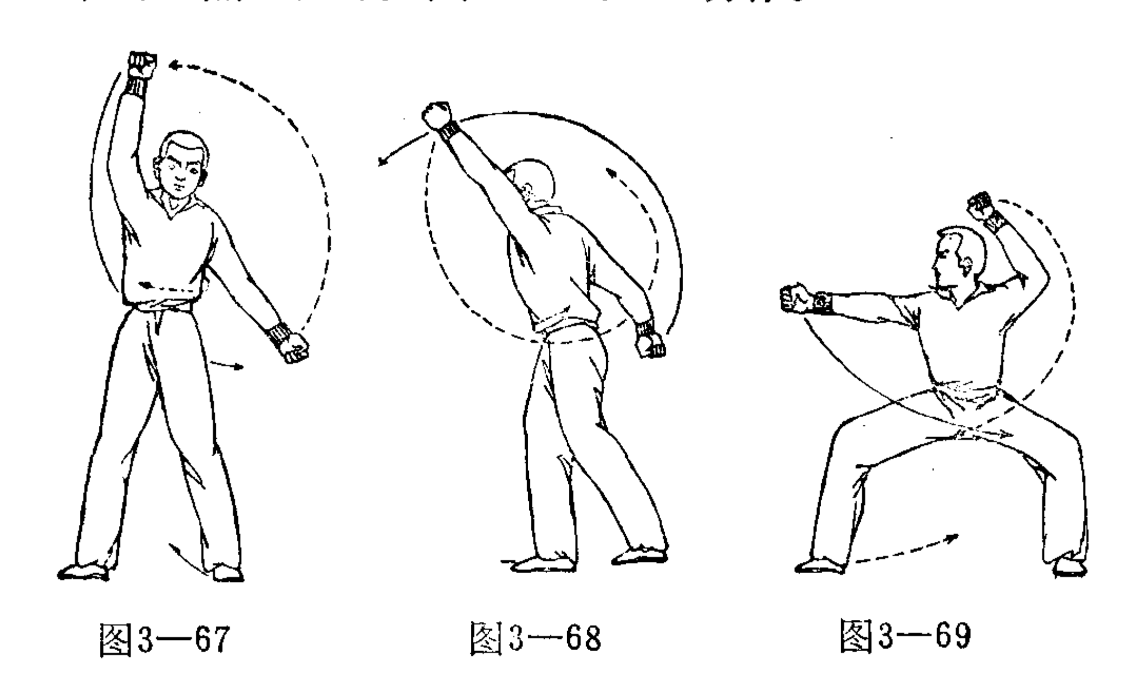


图3—67　　图3—68　　图3—69

(十四)左弓步右推掌

动作说明：(1)重心移至左腿，膝略屈支撑，右腿屈膝离开地面，小腿后翻；两拳变掌，在腹前交叉，右掌在外，左掌在里，掌心均向里，目视两掌(图3—70)；(2)上动不停，右脚在原地震脚落地踏实，脚尖外展，身体右转；同时右掌在先，左掌在后，向左、向上弧形绕环，至胸前时，随震脚右掌采握变拳屈肘收于右腰侧，拳心向上；左掌向左前方弧形伸出，掌心向下，高与头平，目视左掌(图3—71)；(3)上动不停，左脚向前上步屈膝前弓，右腿挺膝伸直，成左弓步；同时右拳变掌，向前成侧立掌平伸推出，掌指朝上；左掌随之采握变拳屈肘收于右肘下，拳心向下，拳眼向里，目视右掌(图3—48，唯方向相反)。

要求与要点：(1)两掌弧形绕环时，要屈肘，以肘关节为轴划弧；(2)上步、左掌抓握变拳与推掌要同时协调进行；定势

后，肩、肘松沉．右手腕用力上屈。

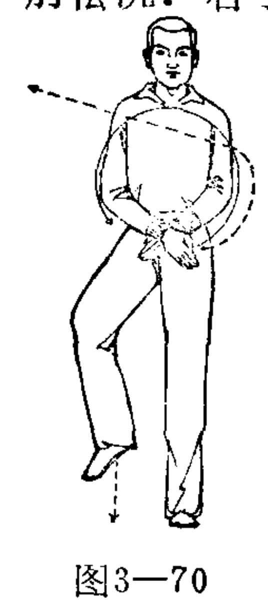

图3—70


图3—71

（十五）右提膝右推掌

动作说明：(1)左腿挺膝支撑，右腿屈膝在身前提起，当膝部接近水平时，向前平伸蹬出，脚尖上翘勾起；左拳同时变掌，成侧立掌从右臂下向前平伸推出，掌指朝上；右掌随之采握变拳，臂外旋使拳心向上，屈肘收抱于右腰侧，拳心向上，目视左掌（图3—72）；(2)上动不停，右腿屈膝回收，在身前提起，脚面绷平，脚尖朝下，成右独立势；右拳变掌，成侧立掌向前平伸推出，高与肩齐，掌指向上；左掌在右掌前击之同时，采握变拳屈肘回收于右肘下，拳心向下，拳眼朝向身里，目视右掌（图3—73）。

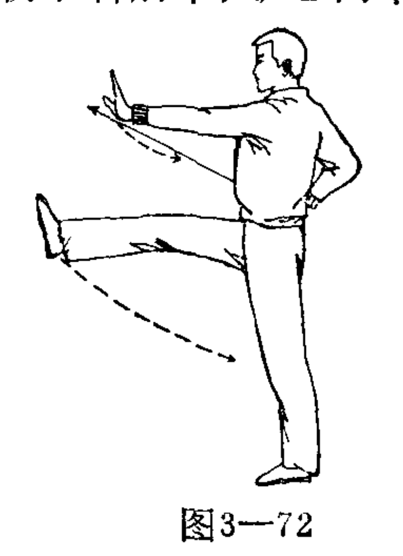

图3—72


图3—73

要求与要点：(1)收拳、推掌与踢腿(收腿)动作必须同时做，要协调一致；(2)蹬伸之腿须以脚跟为力点，向前平蹬，左腿稳固站立，右腿屈膝回收时，要尽量上提；(3)推掌时，上身必须挺胸，但须防止后仰，两肩松沉，击掌之肩要前顺。

(十六)左弓步右冲拳

动作说明：(1)左脚猛力蹬地向前跃出，右脚向前落步屈膝全蹲，左脚向前落步挺膝仆出，成左仆步；同时左拳从右臂下方向前、向下顺左腿冲出，拳心向下；右掌立即变拳屈肘收于右腰侧，拳心向上，目视左拳(图3—74)；(2)上动稍停，右腿猛力蹬直，脚尖略内扣，左腿屈膝前弓，脚尖略外展，成左弓步；右拳变掌经左脚上方向左侧划弧，搂掌，至身体左侧时，屈肘收于左腰侧；拳心向上；右拳随之向前平伸冲出，拳眼向上，目视右拳(图3—50，唯方向相反)。

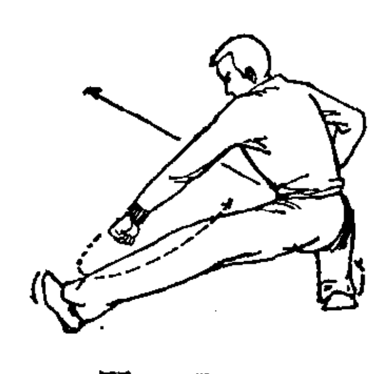


图3—74

要求与要点：跃步要尽量高、尽量远，仆步及其转成弓步的要求同第(三)、(四)动作。

第三段

(十七)左弓步右横拳

动作说明：(1)右脚向左后方横移半步，脚尖外展，挺膝伸直，左脚以脚掌着地向右腿方向跟步；身体从右向后转体180度；右拳同时变掌，臂内旋，随转体向右后方向弧形平摆，掌心向下，目视右掌(图3—75)；(2)紧接上动作，左脚向右脚前方上步，全脚着地，挺膝伸直，右脚在后以脚掌着地；身体稍右转，同时右臂外旋，右掌采握变拳，屈肘收抱于右腰侧，拳心向上；左拳从腰间向前冲出，拳眼向上，高与胸平，目视左拳(图3—76)；(3)上动不停，右脚再向左脚前方上步，全脚踏实，左脚

在后以脚掌着地；身体左转，同时右拳向前平冲，拳眼向上；左拳屈肘收于右胸前，拳心向下，拳眼朝里，目视右拳(图3—77)；(4)上动不停，左脚向右腿后方投步，两腿交叉，膝稍屈；左拳变掌，从右臂下向前插掌，掌心向下，右拳屈肘收抱于右腰侧，拳心向上，目视左掌(图3—78)；(5)上动不停，右脚向右后方贴地直腿蹬出，脚跟外展，左腿屈膝前弓，成左弓步；上身左转90度(面向北方)；右臂内旋，右拳向前、向左横击，拳心向下，高与腰平；左臂外旋，左掌采握变拳，屈肘收抱于左腰侧，拳心向上，目视右拳(图3—79)。

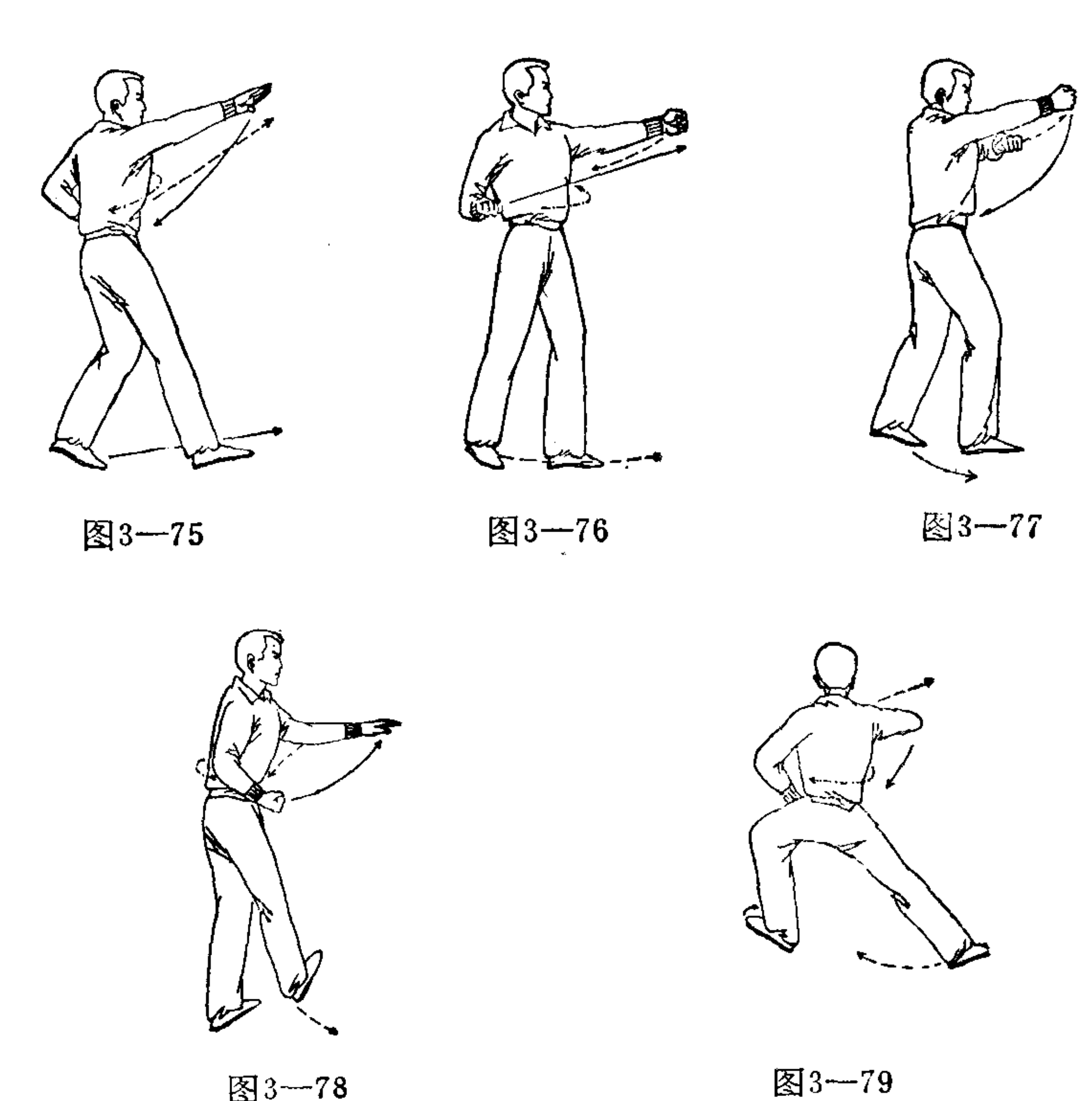


图3—75　图3—76　图3—77

图3—78　图3—79

要求与要点：(1)上述五个分解动作必须连贯，不要中断；(2)上步与冲拳的动作，要密切配合，协调一致；(3)弓步横拳与右腿后蹬、左掌采握变拳回收及转体要同时进行，动作完整一体；(4)定势后，挺胸、直背、沉胯。

(十八)右钩步右冲拳

动作说明：(1)左脚尖里扣，右脚向左脚前方上半步，脚尖外展，身体右转；同时右拳收抱于右腰侧，左拳随之变掌向前平推，掌指向上，掌心向前，目视左掌(图3—80)；(2)上动不停，重心前移至右腿，膝稍屈，身体前倾；左脚在后以脚掌着地；右拳向上、向前下方抡劈，臂伸直，拳眼向上；左臂外旋，左掌采握变拳，在右臂下劈至腹前时，再变掌迎击右前臂内侧，掌心向右，掌指斜向前上方，目视右拳(图3—81)；(3)上动不停，左脚向前上步，重心移至左腿，右脚在后以脚掌着地，膝稍屈；在上步的同时，右拳从下向上直臂挑击，左掌仍停在原来位置，目视右拳(图3—82)；(4)上动不停，右脚向前上步，以脚跟内侧着地，脚尖翘起，膝、胯里裹，左腿屈膝下蹲，成右钩步；右拳继续上动作，屈臂收至右肩时，再猛然向前平伸冲出，拳眼向上，左掌随之屈臂回收至右肘内侧，目视前方(图3—83)。



图3—80

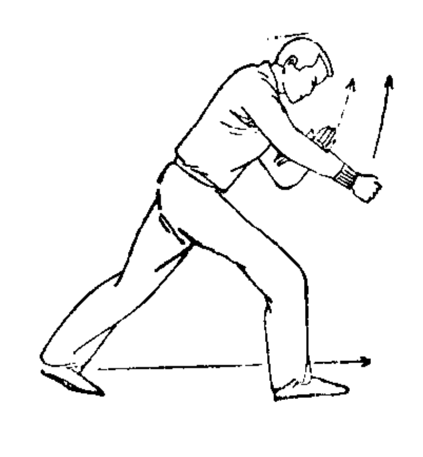


图3—81

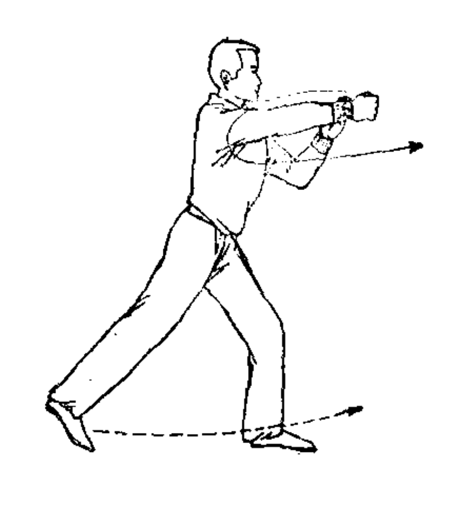


图3—82

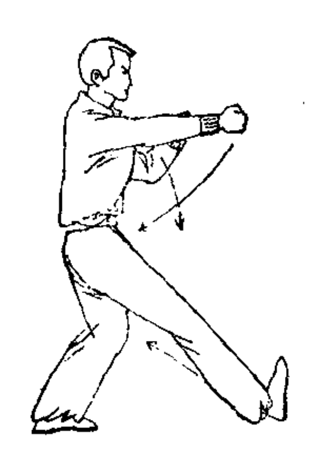


图3—83

要求与要点：(1)劈、挑、冲拳动作，必须与左、右上步密切配合，同时进行；(2)劈拳时上身向前倾探，挑拳时上身不要后仰，而是用腰部右转的力量带动之；(3)上述动作均为过渡动作，不要停顿，钩步冲拳，右肩要前顺，两脚要站稳。

(十九)左弓步右贯拳

动作说明：(1)左腿屈膝支撑，右腿屈膝在身前提起；右拳变掌，与左掌同时落于腹前，右掌在前，左掌在后，掌指向下，掌心均向里，目视前方(图3—84)；(2)上动不停，右脚在左脚前震脚跺踩，挺膝蹬直，左脚向前上步屈膝前弓，成左弓步；同时右掌在先，左掌在后，由下经左、向上弧形绕环，至身体正前方时，采握变拳，屈肘收于腹前，拳心均朝向身里，拳眼斜向相对，目视两拳(图3—85)；(3)上动不停，右拳经前向左横贯，拳眼向左，拳心向下，高与耳平；左拳随之变掌，屈肘附于右前臂桡骨一侧，掌心向右，掌指向上，目视右拳(图3—86)。

要求与要点：两拳采握后收要有力，上身有含胸收腹之势，借用其反弹力量向前横贯右拳；右肩前顺，但防止上身前倾。

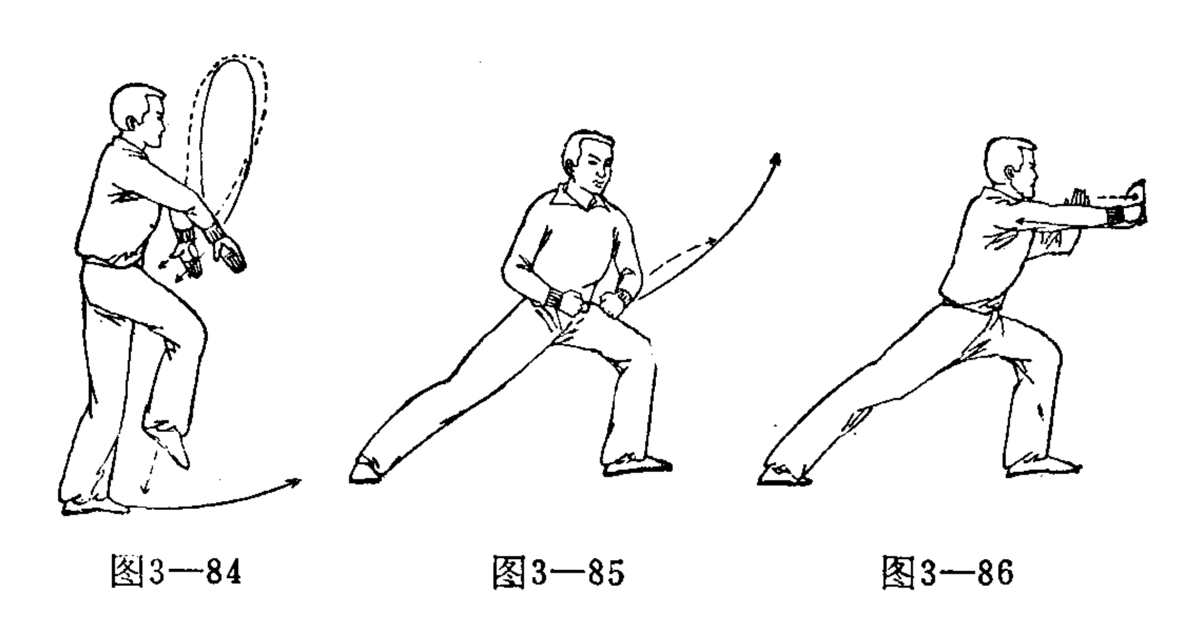


图3—84　　图3—85　　图3—86

(二十)右弓步右冲拳

动作说明：(1)步型不变，右拳变掌，以腕关节为轴，由左向上、向右外旋转腕缠绕，采握变拳，屈肘收于右肩前；左掌从右臂上方向前平伸，掌心向下，目视左掌(图3—87)；(2)继续上动作，右拳向前平伸冲出，拳心向下，左掌随之采握变拳屈肘收于右肘下，拳心向下，拳眼朝向身里，目视右拳(图3—63，唯右拳拳心向下)。

图3—87

要求与要点：缠绕须快速有力，冲拳要发寸劲。

(二十一)马步跳跃双贯拳

动作说明：(1)重心移至左腿，屈膝支撑，右腿屈膝在身前提起，脚尖内扣，上身略向左侧探伸；左臂外旋，左拳变掌向前伸出，掌心向上；右拳变掌，掌心向下，与左掌上下斜向相对，两掌拇指展开，目视两掌(图3—88)；(2)上动不停，右脚向原地落步，屈膝下蹲，成马步；身体右转面向正南方；在右脚落步的同时，两掌采握变拳，从身体前方向右侧横拉，右臂略屈，拳心向下；左臂屈肘，拳眼向上，停

于腹前，目视右拳(图3—89)；(3)稍停片刻，两脚猛然蹬地跳起，在空中身体向左后方转体180度；随转体左臂内旋，左拳在前，右拳在后，向前、向左、向后平抡横贯拳，左拳停于身体左侧，右臂略屈，右拳停于右胸前，拳心均向下，目视右侧(图3—90)。

要求与要点：(1)身体腾空尽量要高，落地成马步时，动作完整一体，稳固站立；(2)两臂平抡时，肩关节放松，左拳以拳轮、右拳以拳眼为力点，用力横贯。

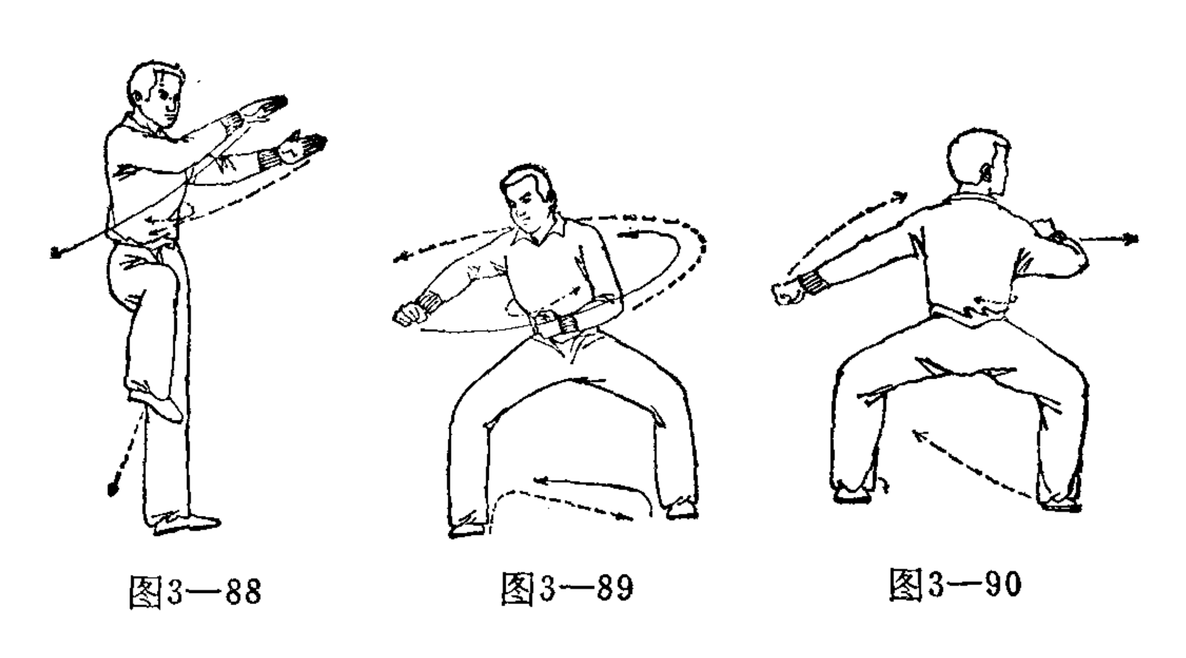


图3—88　图3—89　图3—90

(二十二)右弓步右冲拳

动作说明：(1)右腿屈膝前提，左脚尖略里扣，左腿稍屈支撑；上身略右转；右拳变掌向右侧直臂伸出，掌心向下，左拳屈肘收于右肩处，拳心向下，目视右掌(图3—91)；(2)左脚踏地助跳，屈膝提起，在空中身体向右转体，面向正东方；右掌采握变拳，屈肘收抱于右腰侧，左拳变掌随转体从身后直臂上举，掌心向前，掌指向上，目仰视左掌(图3—92)；(3)继续上动作，在身体纵跳至最高点时，左腿猛力挺膝向前平弹踢出，脚面绷平，力达脚尖，目视左脚(图3—93)；(4)继续上动作，右脚先落地踏实，屈膝全蹲，左腿先屈膝收回，然后向前贴地直

膝仆出，成左仆步；左掌经身体右侧向左脚方向弧形绕环，成横掌推出，掌心向下，手腕内屈，拇指展开，目视左掌(图3—94)；(5)上动不停，左腿屈膝前弓，右腿挺膝伸直，成左弓步；左掌经左脚上部向身体左侧划弧，屈肘收抱于左腰侧，拳心向上，右拳同时向前平伸冲出，拳眼向上，目视右拳(图3—50)。

要求与要点：(1)上述分解动作要连续进行，中间不要间断；(2)腾空要高，落地要轻，弹腿有力，高度达到水平位置即可。该动作难度较大，是在没有助跑的条件下原地纵跳，所以，右臂上举，右腿屈膝上提和左腿的助跳，必须前呼后应地相继而起，才能腾空，纵跳时应提气，胸、肋等部位舒展。

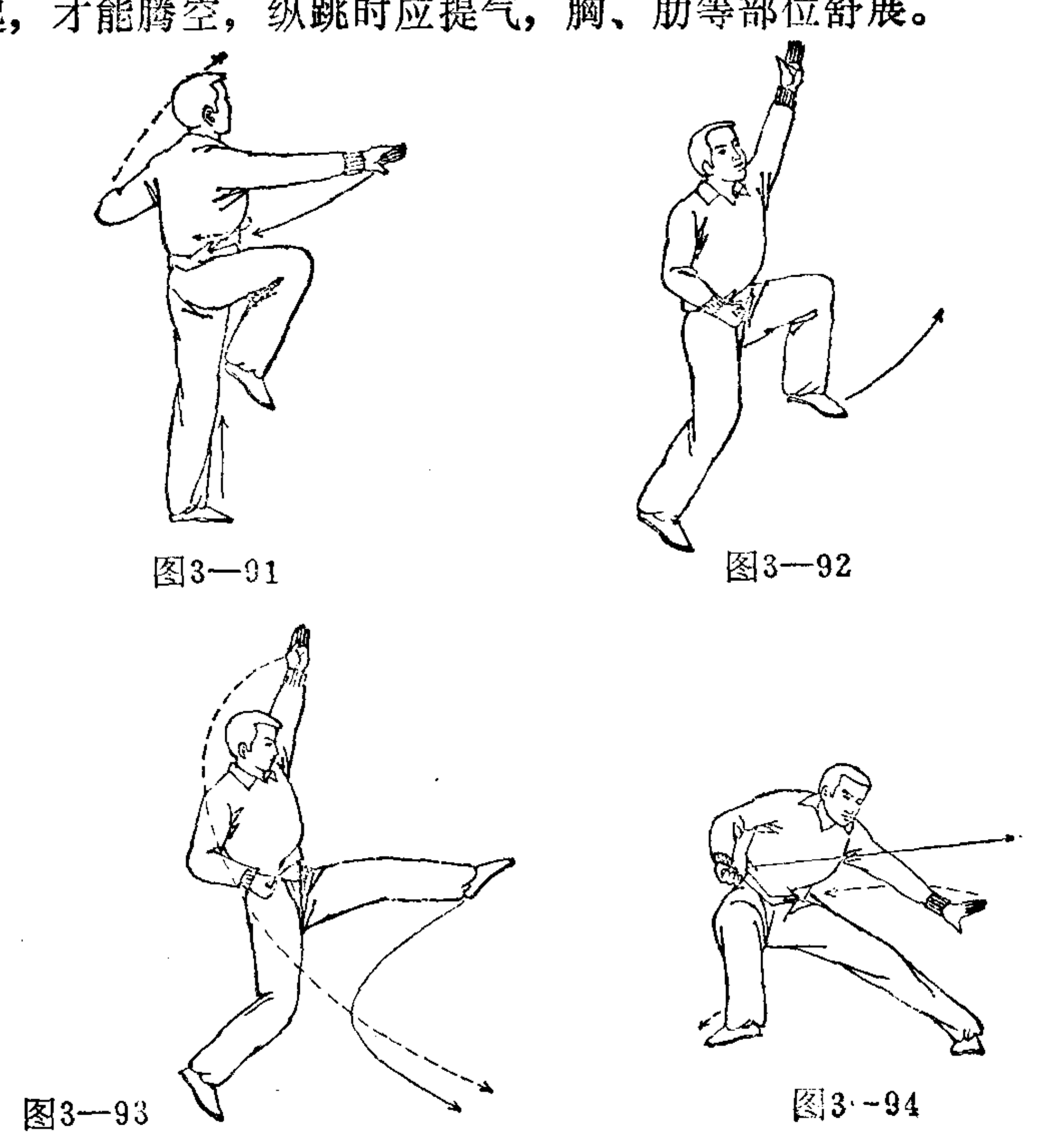


图3—91　图3—92

图3—93　图3—94

(二十三)右玉环步右劈拳

动作说明：(1)重心移至左腿，膝稍屈支撑，右腿屈膝在身前提起，当膝部接近水平时，向前平伸蹬出，脚尖翘起内勾，高与胯平；同时左拳向前冲出，臂伸直，拳眼向上；右臂内旋随之屈肘上架于头上方，目视正前方(图3—51，唯左掌变拳)；(2)上动不停，右脚向前落步，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两膝均屈，成右玉环步；右拳同时向前、向下劈出，拳眼向上；左拳随之变掌屈肘迎击右前内侧，掌心向右，掌指斜向前上方，目视右拳(图3—52)。

要求与要点：冲拳、上架与蹬腿三个动作必须同时进行，协调一致；蹬腿以脚跟为力点，左肩前顺。

(二十四)右铲踢右甩掌

动作说明：(1)左脚向前上步，全脚落地，脚尖外展，右脚跟离地，两膝交叉略屈；身体左转90度面向北方；右拳变掌，与左掌同时收于腹前，相互交叉，左掌在外，两掌心均朝向身里(图3—95)；(2)紧接上动，重心移至左腿挺膝支撑，右腿屈膝提起，脚尖内屈，以脚外侧为力点向右侧猛力铲踢；同时右掌向右侧平甩，掌指向前，右臂伸直，掌心向左，左臂屈肘，左掌收于腰侧，掌心向右，目视右脚(图3—96)。

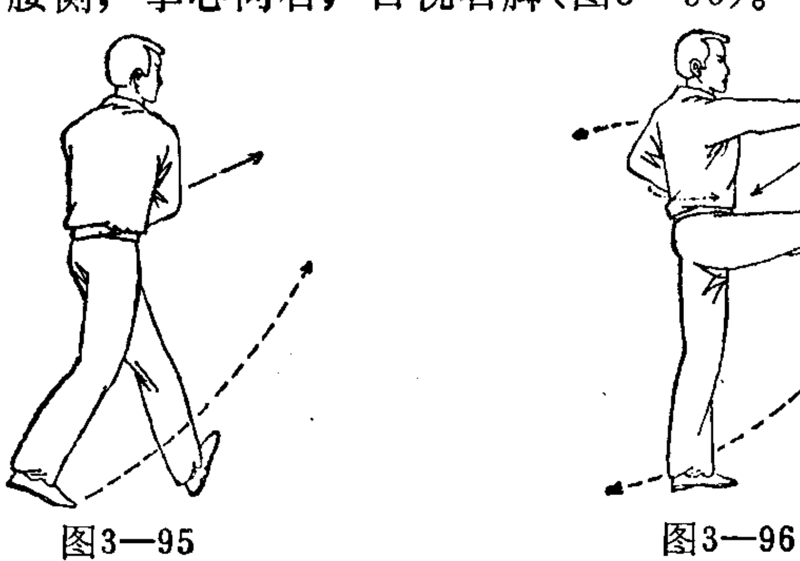


图3—95　　图3—96

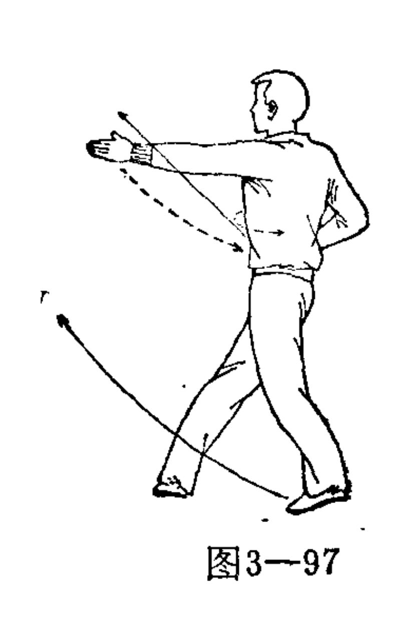
要求与要点：铲踢高度在胯、腋之间，右大腿内旋，胯内裹，左腿稳固站立，右肩向前拉伸。

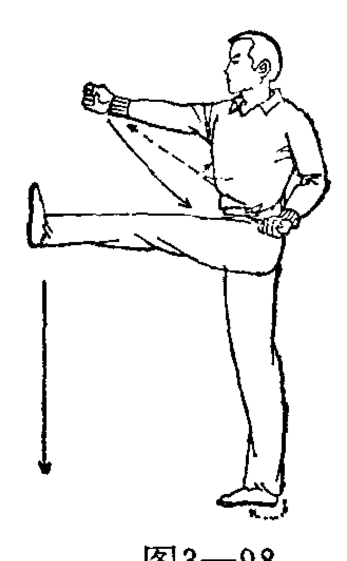
第四段

(二十五)左蹬腿右冲拳

动作说明：(1)右脚从左腿前向左侧跨步落地，全脚踏实，脚尖外展，两腿交叉，膝略屈，左脚脚掌着地；身体从左向后转体斜向西方；左臂内旋，左掌向左侧划弧，掌心斜向下，高与肩平，右掌变拳，屈肘收于右腰侧，拳心向上，目视左掌(图3—97)；(2)上动不停，右腿挺膝支撑，左腿屈膝提起，在膝部接近水平时，向前平伸蹬出，脚尖翘起，上身继续左转；同时左掌搂采变拳，臂外旋，使拳心向上，屈肘收抱于左腰侧，右拳随之成立拳向前平冲，高与胸平，目视正前方(图3—98)。

要求与要点：(1)收拳、冲拳、蹬腿三个动作必须同时进行，要协调一致；(2)冲拳要用力，右肩前顺，左肩后牵；(3)左脚以脚跟为力点，向前平蹬，右脚站稳，挺胸。


图3—97


图3—98

(二十六)马步左冲拳

动作说明：左脚向前落步，脚尖里扣，右脚同时以脚掌碾地，使脚跟里转，上身随之右转，两腿屈膝下蹲，成马步；同

时，右拳屈肘，收于右腰侧，拳心向上，左拳随之向左侧成立拳直臂冲击，高与胸齐，目视左拳(图3—99)。

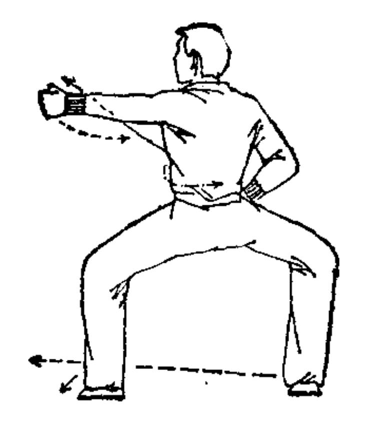


图3—99

要求与要点：(1) 落步、转身、屈膝下蹲的动作，必须和收拳、冲拳的动作协调一致；(2)马步形成后，两肩稍向后张，右肩向后牵引，左肩拉伸，挺胸、塌腰，两膝里扣。

(二十七)右钩步右冲拳

动作说明：左脚尖外展，全脚踏实，屈膝下蹲，右脚向前上步，以脚跟内侧着地，脚尖内翘、勾起，膝、胯里裹，成右钩步，身体左转；同时右臂内旋，右拳成立拳向前冲击，臂伸直，高与胸平，左拳变掌，随右拳前冲屈肘收于右肘内侧，掌心向右，掌指向上，目视右拳(图3—83，唯方向相反)。

要求与要点：上步、冲拳与收拳三个动作同时协调进行；右脚尖用力上翘，右肩前顺、挺胸、塌腰，防止身体前倾或后仰。

(二十八)右玉环步右冲拳

动作说明：(1)右脚尖落地，全脚踏实；(2)左脚向前上步，重心前移，右脚在后以脚掌着地，身体站起；同时右拳变掌，以腕关节为轴向左、向上、向右外旋转腕缠绕，采握变拳，臂外旋使拳心向上，屈肘收于右腰侧；左掌变拳，随即向前成立拳冲出，略高于肩，目视左拳(图3—100)；(3)右脚向前上步，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝，成右玉环步，上身左转；右拳在上步的同时，向前平伸冲出，拳眼向上，高与胸齐，左拳变掌，屈肘收于左肘内侧，掌心向右，掌指朝上，目视右拳(图3—101)。

要求与要点：(1)上述动作要连续、紧凑、快速地进行；(2)缰腕要用力，冲拳与右玉环步的形成要整齐一致，右肩前顺。

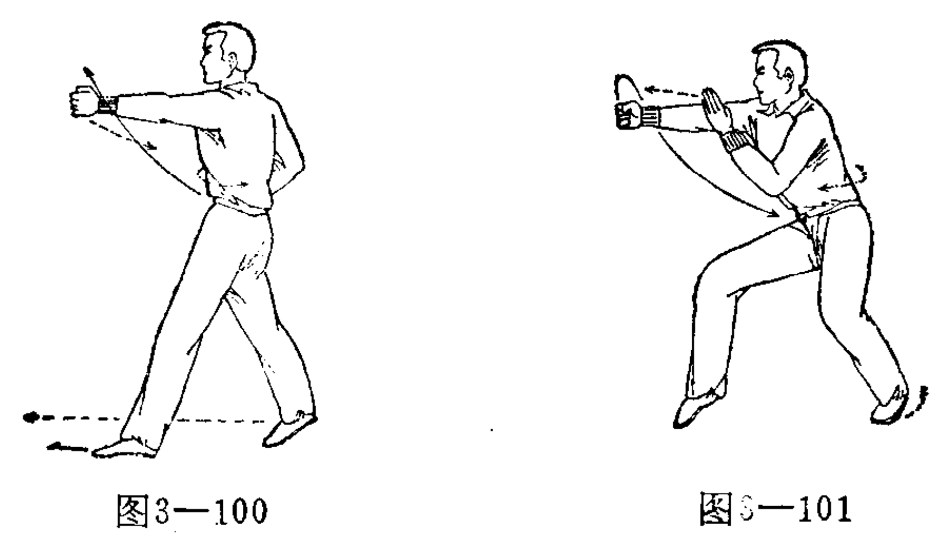


图3—100　　图3—101

(二十九)高虚步左右冲拳

动作说明：(1)身体站起，重心移至右腿，左脚在后以脚掌着地，身体右转稍前探；右拳变掌以腕关节为轴向左、经上、向右外旋转腕缠绕，采握变拳，臂内旋，使拳心向上，屈肘收于右腰侧；左掌从右臂上方向前直臂伸出，掌心向下，高与肩平，目视左掌(图3—102)；(2)上动不停，身体左转，左掌采握变拳，屈肘收于左胸前，右拳同时向前平冲，臂伸直，拳眼向上，目视右拳(图3—103)；(3)上动不停，上身向右拧转，右拳屈

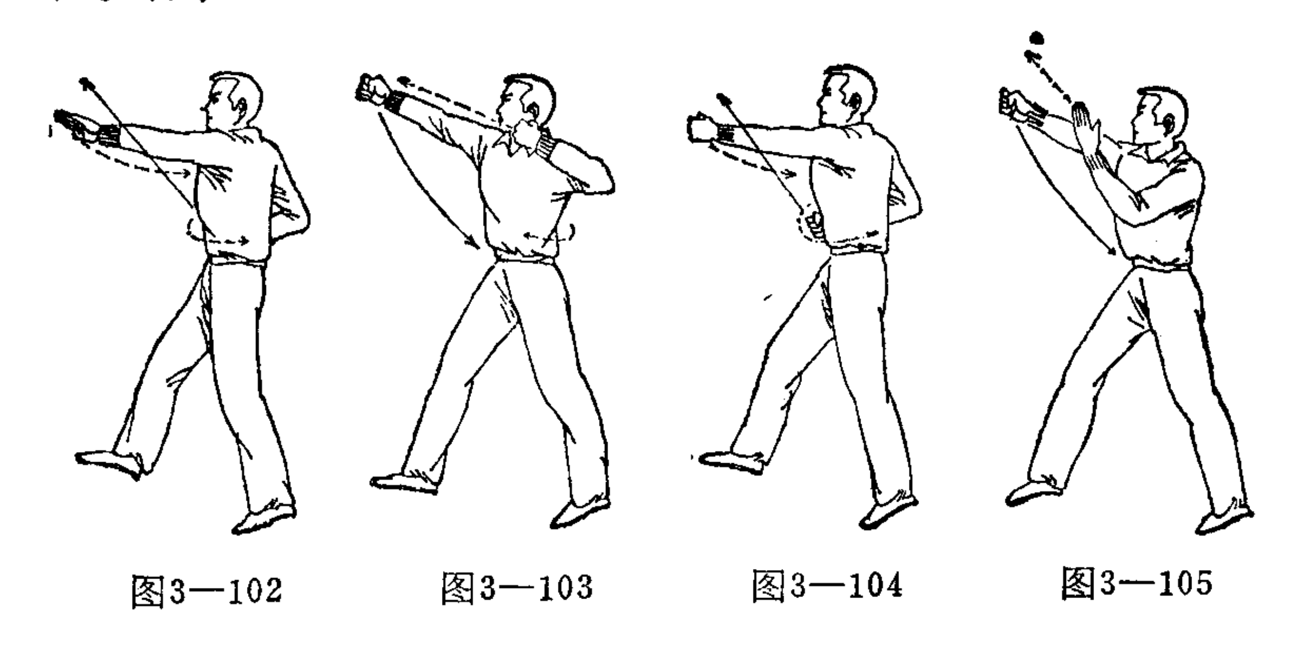


图3—102　　图3—103　　图3—104　　图3—105

肘收于右腰侧，拳眼向上，拳心朝向身里，左拳同时向前成立拳平冲，臂伸直，高与肩平，目视左拳(图3—104)；(4)继续上动作，两膝略屈，腰向左拧转，右拳同时向前直臂冲出，拳眼向上，略高于肩，左拳变掌，屈肘收于右肘内侧，掌心向右，掌指斜向上方，目视右拳(图3—105)。

要求与要点：左右冲拳要快速敏捷，爆发有力，与腰的左转右拧密切配合。

(三十)右虚步右劈拳

动作说明：(1)重心前移，左掌从右臂上向前上方伸出，掌心斜向下，右拳屈肘收于右腰侧，拳心向上，目视左掌(图3—106)；(2)上动不停，重心后移，左脚跟落地踏实，屈膝下蹲，右脚在前以脚掌虚点地面，成右虚步；同时右臂内旋，右拳由后经上、向前直臂下劈，拳眼向上；左掌先采握变拳，至右拳劈至与腹同高时，再变掌迎击右前臂内侧，掌心向右，掌指斜向上方，目视右拳(图3—107)。

要求与要点：重心后移下座与右拳下劈要同时进行，上身可向前倾俯。

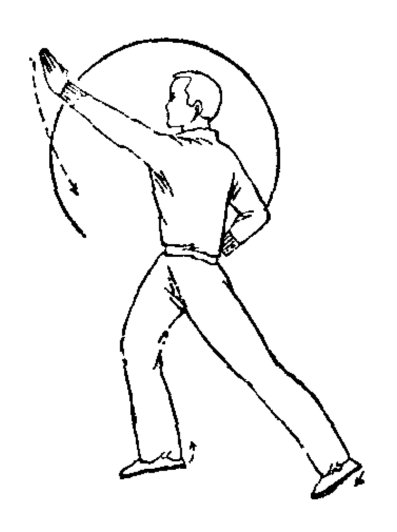


图3—106

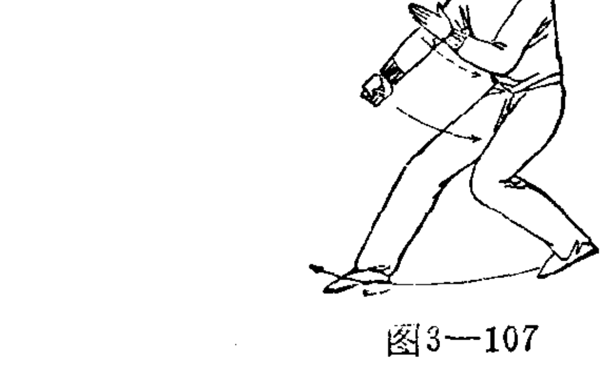


图3—107

(三十一)右侧点弹右抹掌

动作说明：(1)右脚跟落地，左脚向前上步，全脚落地，脚尖外展，右脚以脚掌着地，两腿交叉，两膝均屈；同时右拳变掌，收于小腹前，掌心朝向身里，掌指向下，左掌变拳，屈肘收于左腰侧，拳心向上，目视前方(图3—108)；(2)左腿挺膝支撑，身体略向左转，右腿屈膝提起，胯、膝里扣，脚面绷平，脚尖下垂，当膝部接近水平时，猛然向身体右侧点弹踢出，高于阴部相平，右臂内旋，右掌向右侧直臂平抹，掌指向前，掌心向下，高与眉平，目视正前方(图3—109)。

要求与要点：侧点弹与右抹掌要同时进行，右肩拉伸放出，力达指尖，左腿胯部放出。

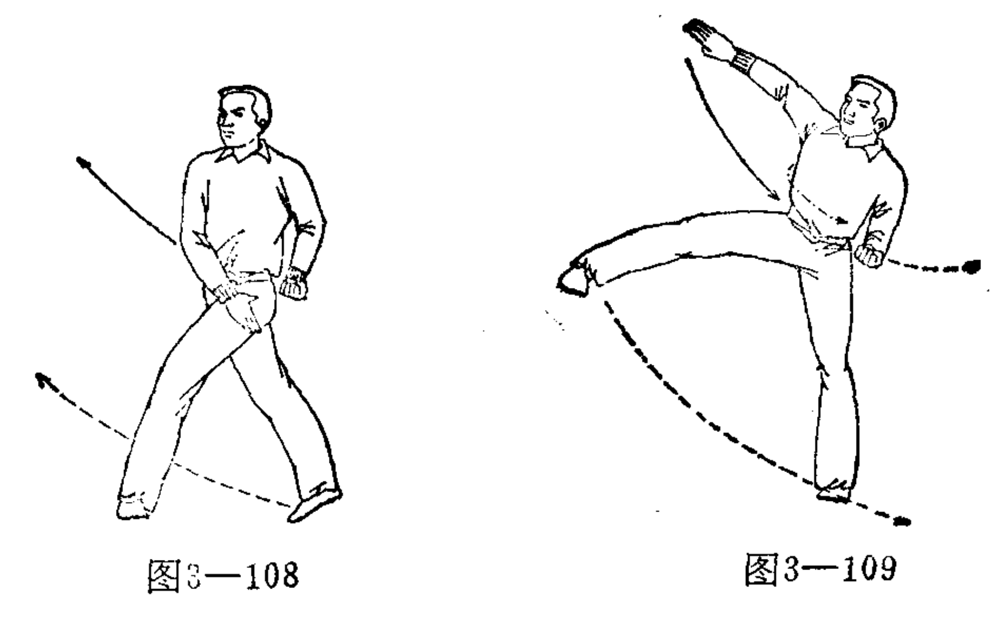


图3—108　　图3—109

(三十二)右虚步架冲拳

动作说明：(1)右脚从左腿前向左侧跨落，全脚踏实，脚尖略外展，两腿交叉，重心落于两腿，左脚跟离开地面，身体从左向后转体，面向正东方；右掌变拳屈肘收抱于右腰侧，拳心向上，左拳变掌，臂内旋，使掌心向下、向前、向左弧形搂手，臂伸直，目视左掌(图3—110)；(2)上动不停，左脚向前上步，屈膝前弓，右腿挺膝伸直，成左弓步；左掌继续上动作采握变拳，经身体左侧屈肘收抱于腰际，拳心向上，右拳向前

平冲，拳眼向上，臂伸直，目视右拳（图3—50）；(3)重心后移，右腿屈膝全蹲支撑，左脚向后移步，以脚尖虚点地面，成左虚步；同时右拳向下、经后、向上弧形绕环，屈肘上架于头上方，拳眼向下，左拳随之向前方平伸冲出，拳眼向上，目视正前方(图3—111)。

要求与要点：(1)弓步冲拳是过渡动作，不要停顿；(2)右拳上架，左拳前冲同虚步的形成要同时进行，协调一致；(3)右肘略向后张，左肩前顺；挺胸、塌腰，身体重心落于右腿，虚实分明。

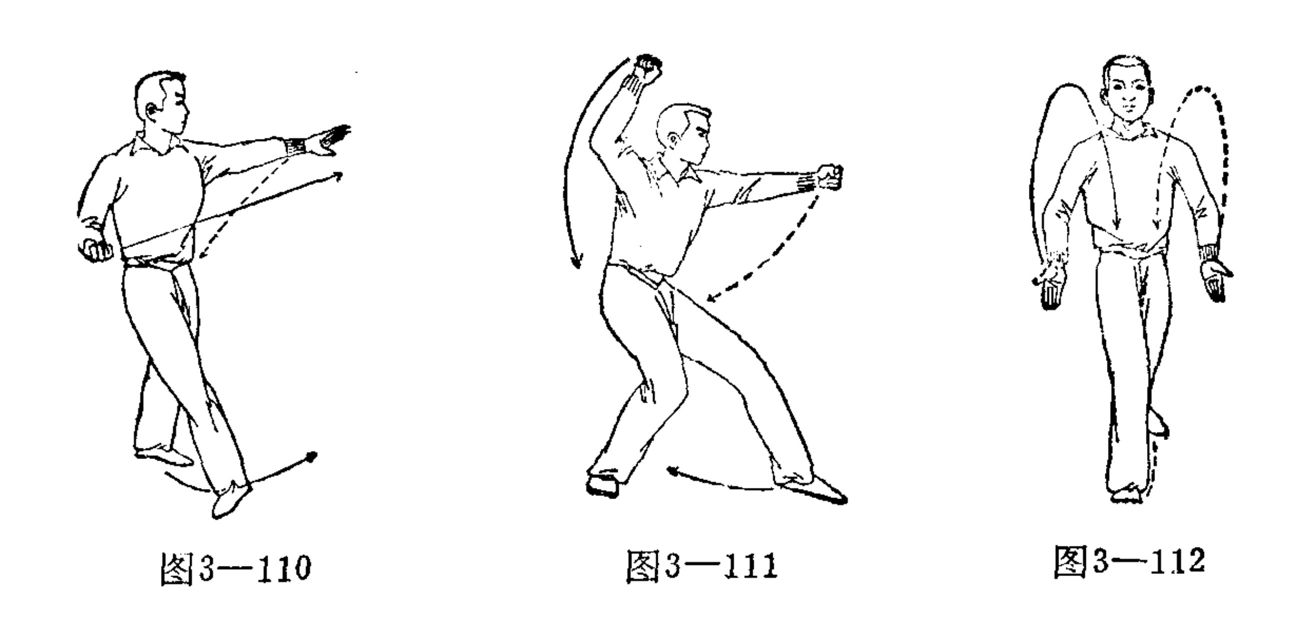


图3—110　　图3—111　　图3—112

收势

动作说明：(1)左脚向右脚后方撤步，全脚踏实，两腿挺膝伸直；同时两拳变掌向身体两侧划弧下落，掌心向前，掌指向下(图3—112)；(2)上动不停，右脚后撤，向左脚方向并步站立；两掌同时由后向上、经体前屈臂环绕，下按于腹前时，两掌臂外旋，分向两腿侧，两臂自然下垂，还原成预备姿势，目视正前方(图3—1)。

要求与要点：精神振作，呼吸平稳，其它同预备势。

第三节　蹦步拳

蹦步拳是螳螂拳中的初级套路之一，动作朴实，手法简练，结构较为简单。全套共分四段，有三十二个动作组成。它是进一步学习螳螂拳的“入门”拳路。

该拳又称大蹦步拳，是为了与梅花螳螂拳系中小步位的蹦步拳(又称莱阳小蹦步)相区别而得名。两者动作手法、结构组成诸方面基本相同，唯前者动作幅度较大，后者幅度较小。

动 作 名 称

预备势

第一段

(一)左玉环步右冲反钩手

(二)左虚步双钩手

(三)左弓步左推掌

(四)右弓步右冲拳

(五)右玉环步右崩拳

(六)背后右踹腿

(七)马步压托拳

第二段

(八)左弓步右劈拳

(九)左虚步右钩拳

(十)左弓步左推掌

(十一)右弓步右冲拳

(十二)马步双采拳

(十三)左玉环步右横推掌

(十四)马步左压肘

(十五)右玉环步左钩手

(十六)右玉环步右劈拳

(十七)左弓步托肘推掌

第三段

(十八)左钩步钩手横扫

(十九)右钩步钩手横扫

(二十)左虚步双钩手

(二十一)腾空弹踢钎指

(二十二)右弓步右冲钩手

(二十三)右玉环步右崩拳

(二十四)右玉环步右冲拳

(二十五)左弓步右冲拳

第四段

(二十六)右钩步钩手横扫

(二十七)左钩步横砍臂

(二十八)右钩步横砍臂

(二十九)右玉环步右冲拳

(三十)左玉环步左压肘

(三十一)右玉环步右冲拳

(三十二)虚步双钩手

收　势

动作说明

预备势

动作说明：面对南方，站立在拳场的西端，两腿伸直，两脚并拢，两臂自然下垂，五指并拢，贴在腿侧，目视身体前方（图3—1)。

要求与要点：头要端正，下颏内收，挺胸，塌腰，直背，

收腹，松肩，五趾要抓地。

第一段

(一)左玉环步右冲反钩手

动作说明：左脚向左侧横跨一步，全脚落地，脚尖略内扣，右脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲，成左玉环步；身体左转，面向东方；左手向右肩方向弧形屈肘上提，与肩同高时，变钩手，向身体左侧转腕刁拨，停于左肩外侧，钩尖向下；右臂内旋，右掌变钩手向前下方冲出，与腹同高，钩尖向右，目视右钩手（图3—113)。



图3—113

要求与要点：(1) 左钩手刁拨、右钩手前冲与玉环步形成要同时进行；(2)上身略向左拧腰，右肩前顺，以钩背为力点，左钩手用力内屈。

(二)左虚步双钩手

动作说明：(1)重心移至左腿，膝略屈支撑，右脚提起，小腿后翻，以脚背扣于左腿弯处；两钩手变掌，左掌从右臂下向右插出，两臂交叉，掌指向下，掌心斜向右下方(图3—114)；(2)上动不停，右脚向原地落步，脚尖外展，重心移至右腿；同时右臂内旋，使掌顺左臂向上屈肘、翻腕，掌心向右；左臂外旋，左掌随之向左、经上、向右弧形绕环，掌心向右，目视左掌(图3—115)；(3)上动不停，右腿屈膝全蹲，左脚向前略上步，以脚掌内侧虚点地面，成左虚步，膝、胯内裹；两臂继续上动作向右绕环，至右肩正前方时，腕关节内屈，向下、向左翻腕刁钩，屈肘回收，左钩手位于身前，高与胸平，右钩手位于左肘内侧，钩尖向下，目视正前方(图3—116)。

要求与要点：(1)上述分解动作要连贯协调地进行；(2)刁

钩时，主要靠腕、肘关节和腰部力量牵引完成“刁、拨、钩、提”等动作；防止转肩、转肘，而使动作的幅度过大；(3)虚步形成后，挺胸、塌腰、直背，两肘内裹，上身不要前倾、后仰，虚实分明。该动作完成后，要稍停。

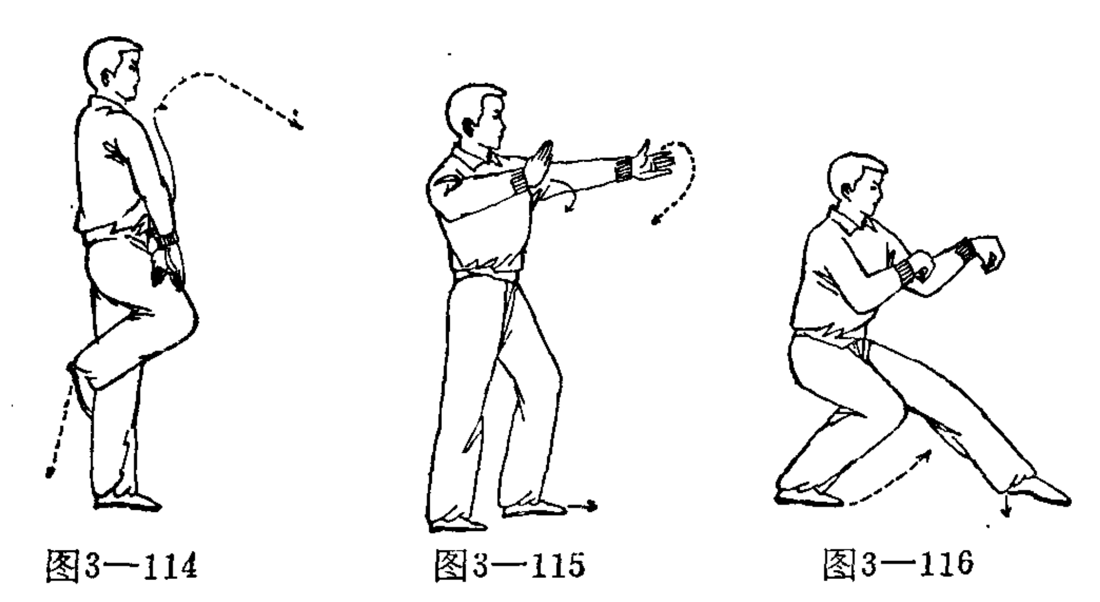


图3—114　　图3—115　　图3—116

(三)左弓步左推掌

动作说明：(1)左脚跟落地，重心移向左腿，略屈膝支撑，右腿屈膝前提(图3—117)；(2)紧接上动作，右脚在左脚内侧屈膝向下踩踩震脚，全脚踏实；同时两臂外旋，右钩手变拳，屈肘回收于右腰侧，拳心向上；左钩手变掌，屈肘收于左腰际，掌心斜向右上方，目视左掌(图3—118)；(3)上动不停，左脚向

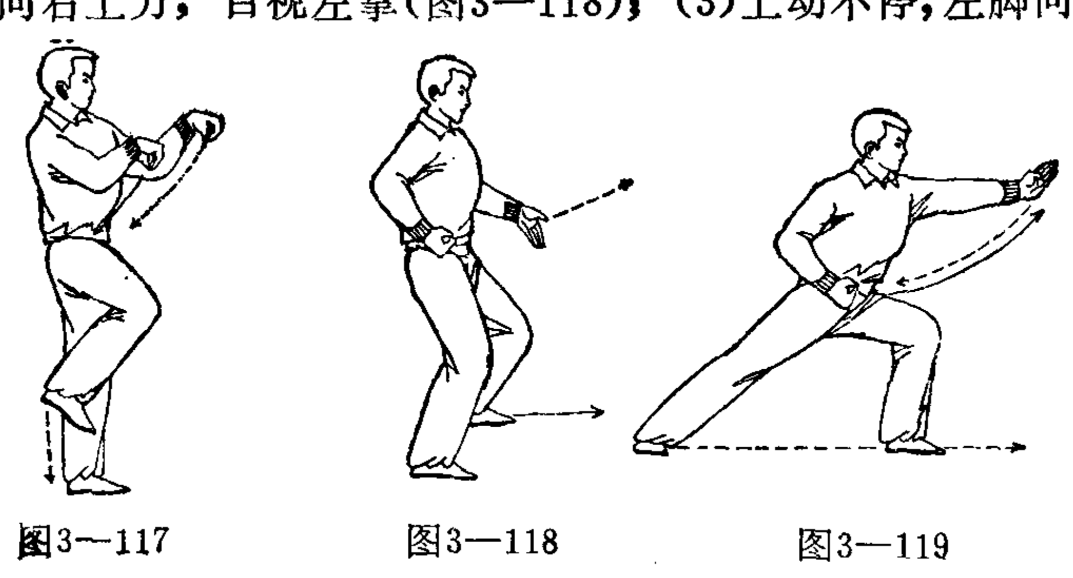


图3—117　　图3—118　　图3—119

前上步屈膝前弓，右腿在后挺膝蹬直，成左弓步；同时，左臂内旋，以掌外侧为力点，向前平伸推出，掌指向上，目视左掌（图3—119）。

要求与要点：(1)落步震脚要用力，但须脚跟和脚掌同时全面着地；(2)弓步要挺胸、塌腰、直背，防止突臀和后脚拔跟；(3)左肩向前平伸顺出，右肩后张牵引。

(四)右弓步右冲拳

动作说明：右脚向前上步，屈膝前弓，左腿在后挺膝蹬直，成右弓步；同时右臂内旋，右拳向前冲出，高与肩平，拳心向下；左拳随之采握变拳，屈肘收于左腰侧，拳心向上，目视右拳（图3—50，唯右拳拳心向下）。

要求与要点：以拳面为力点，手腕伸直。其它同第(三)动作。

(五)右玉环步右崩拳

动作说明：(1)重心移至右腿，屈膝支撑，左腿向前、向上屈膝摆动提起，右脚蹬地起跳离开地面，身体悬空；同时左臂内旋，左拳向前击出，当与右拳相齐同高时，两拳皆变钩手，向上提腕，略高于颏部，钩尖均朝下，目视两手（图3—120）；(2)左脚先落地，右脚随后在前方落地，左钩手同时下采变拳，位于胸前，目视左拳（图3—121）；(3)上动不停，右脚向前进半步，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两膝均屈，成右玉环步，身体略向左拧转、前探；同时右钩手变拳，右臂内旋，前臂下弯内屈，以肘尖为力点向前、向下压出，肘尖向前，高与胸齐，左拳随之变掌，附于右前臂外侧，平视正前方（图3—122）；(4)右脚向前进半步，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，仍成右玉环步；同时右臂外旋，以拳背为力点向前崩出，拳心向上，高与鼻齐，左掌变拳，收于右肘下，

拳心向下，目视右拳(图3—123)。

要求与要点：(1)上述分解动作要连续快速进行，中间不要停顿；(2)窜跳要向前上方跃起，至最高点时，两钩手上提；(3)压肘要借助于身体下落、腰部拧转的力量，并与步法密切配合，使周身动作完整一体；(4)玉环步向前上步滑拖时，尽量使重心不要起伏，崩拳靠甩肘抖腕的力量。

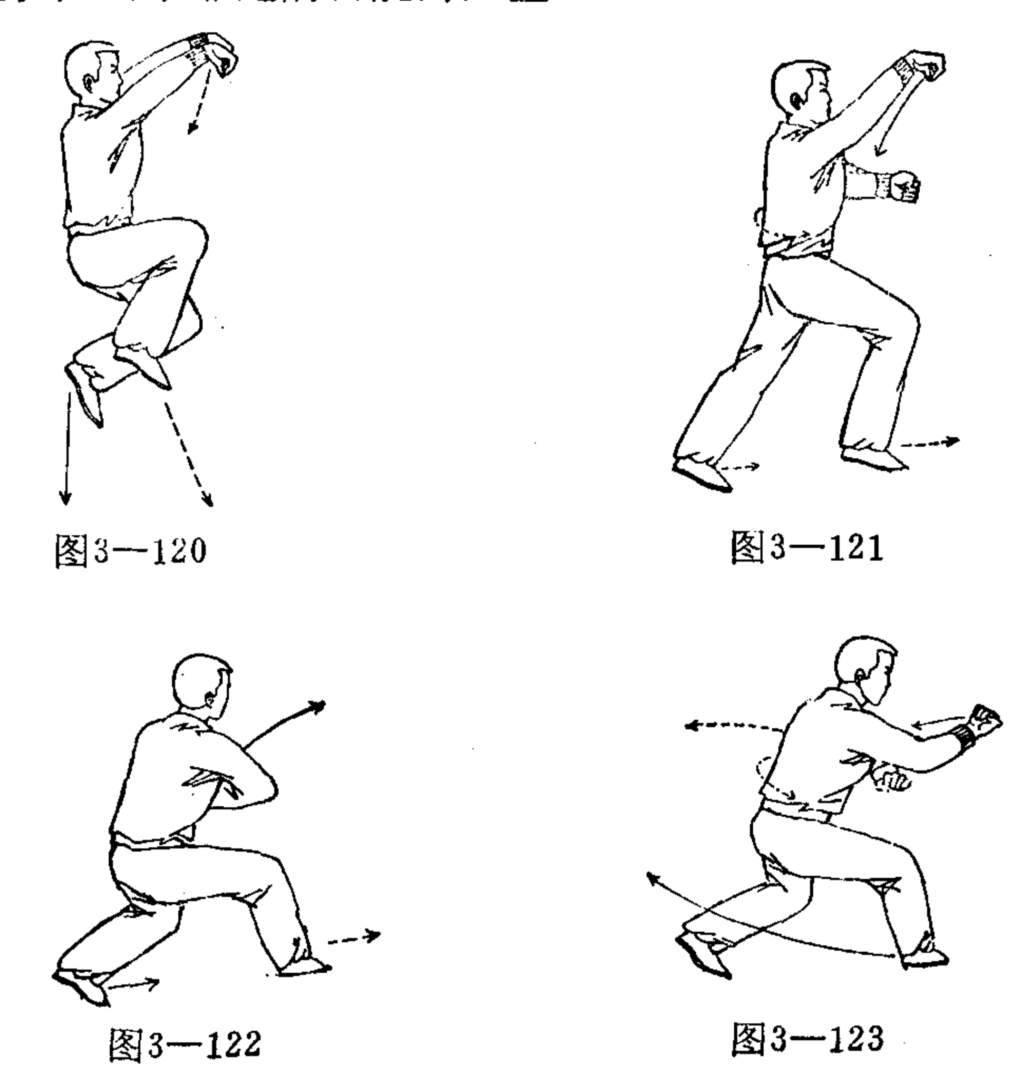


图3—120　图3—121

图3—122　图3—123

(六)背后右踹腿

动作说明：左脚跟落地踏实，重心移至左腿，屈膝下蹲支撑；右脚屈膝后翻抬起，脚尖内翘勾起，从左腿后贴近腿弯处向身体左侧直腿踹出，高与膝平，身体随之向右侧倾倒左转；同时，两拳从右侧经身前向左平摆横击，拳眼均朝上，目侧视

右脚(图3—124)。

要求与要点：(1)左腿支撑站稳，右脚后踹要爆发弹射之力，以脚内侧为力点；(2)身体尽量向右侧倾倒，以头、肩、胯在一条水平线上为最佳，禁忌突臀。

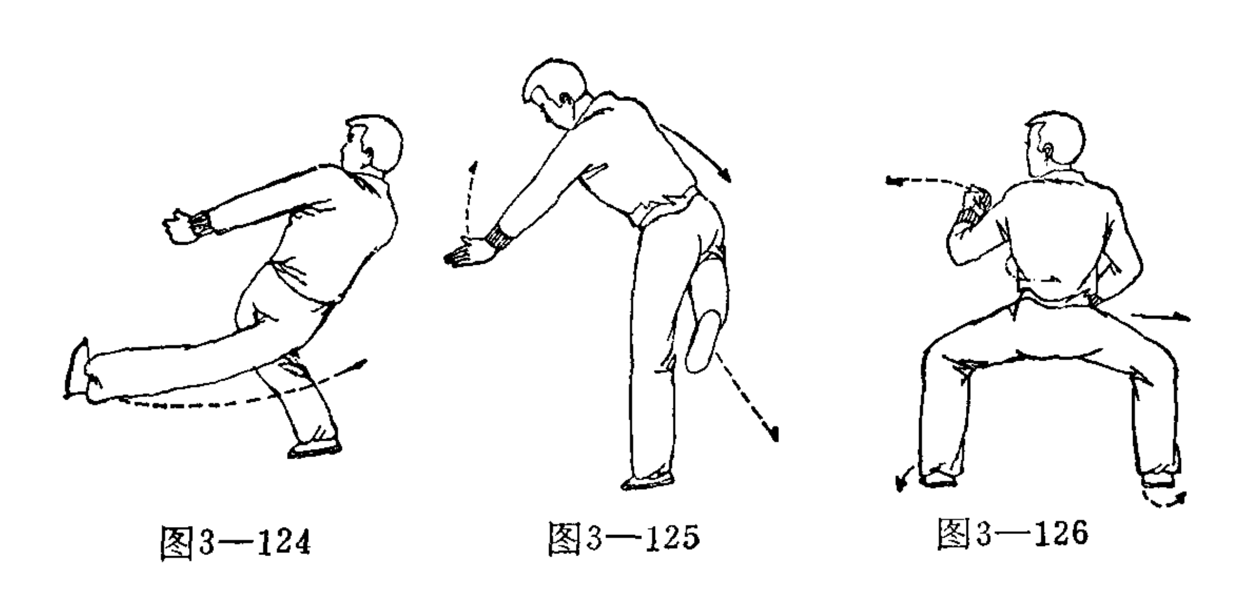


图3—124　　图3—125　　图3—126

(七)马步压托拳

动作说明：(1)左腿挺膝支撑，右腿屈膝前提，脚面绷平，脚尖内扣，身体向左侧倾探；同时两拳变掌，拇指展开，臂伸直，右掌背贴近右肩内侧，掌心向外，目视左掌(图3—125)；(2)上动不停，右脚向右侧跨步落地，左脚随即向右侧滑跟，两膝均屈成马步；同时两掌采握变拳，右拳经身前向左侧下方下压，位于腹前，拳眼向上，拳心朝向身里，左拳向右侧上方托出，高与肩平，拳心朝向身里，目视左拳(图3—126)。

要求与要点：(1)屈膝前提时，右肋紧张，左肋弯曲，防止右肩耸起；(2)左拳上托、右拳下压与身体下蹲成马步的动作要协调一致，完整一体；(3)左托掌要借用右拳下压、身体下蹲所产生的反作用力，马步形成后，要挺胸、塌腰。

第二段

(八)左弓步右劈拳

动作说明：(1)以左脚跟和右脚掌碾地为轴向左转体90度，左腿前弓，右腿后蹬，成左弓步；左拳变掌，随转体向身体左侧伸出，同时右臂向身体右侧伸直、外旋，使拳眼向上，目视左掌(图3—127)；(2)右臂继续外旋，右拳从后向上、向前立拳劈出，臂伸直，高与鼻平；同时左掌采握变拳，屈肘收入右腰际，拳心向上，目视右拳(图3—128)。

要求与要点：(1)右劈拳、左收拳与身体左转成弓步，要同时进行，协调一致；(2)劈拳要借用拧腰转体的力量。

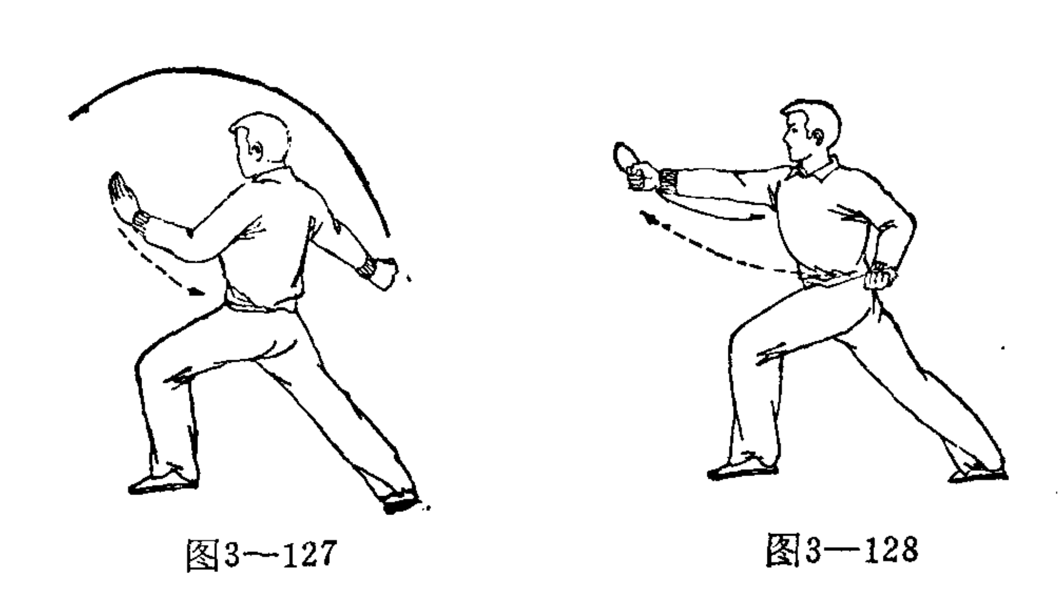


图3—127　　　　图3—128

(九)左虚步右钩拳

动作说明：(1)右拳变掌，拇指展开，以腕关节为轴，由左向上、向右外旋转腕缠绕，采握变拳屈肘收于右耳上方，拳心斜向下；同时左拳变掌，向前直臂伸出，掌心向下，目视左掌(图3—129)；(2)上动不停，右拳向前冲出，高与肩平，拳心向下，左掌随之采握变拳，屈肘收于右肘下，拳心向下，拳眼朝向身里，目视右拳(图3—63，唯右拳拳眼向下)；(3)重心移至左腿挺膝支撑，右腿屈膝前提，右拳变掌，掌心向下(图3—130)；(4)紧接上动，右脚在左脚内侧震脚踩跺，屈膝下蹲支撑，左脚随即抬起，向前上步，以脚尖虚点地面，成左虚步；

左拳臂屈肘，左拳以拳面为力点，向前上方冲出，拳心朝向身里，高与颏平，右掌同时采握变拳，屈肘收于右耳旁，拳心向下，目视左拳(图3—131)。

要求与要点：(1)缠腕冲拳要连续、迅速地进行，并与左手动作密切配合；(2)钩拳时，上身略向右侧拧转，并与右拳向后采拉动作协调一致。

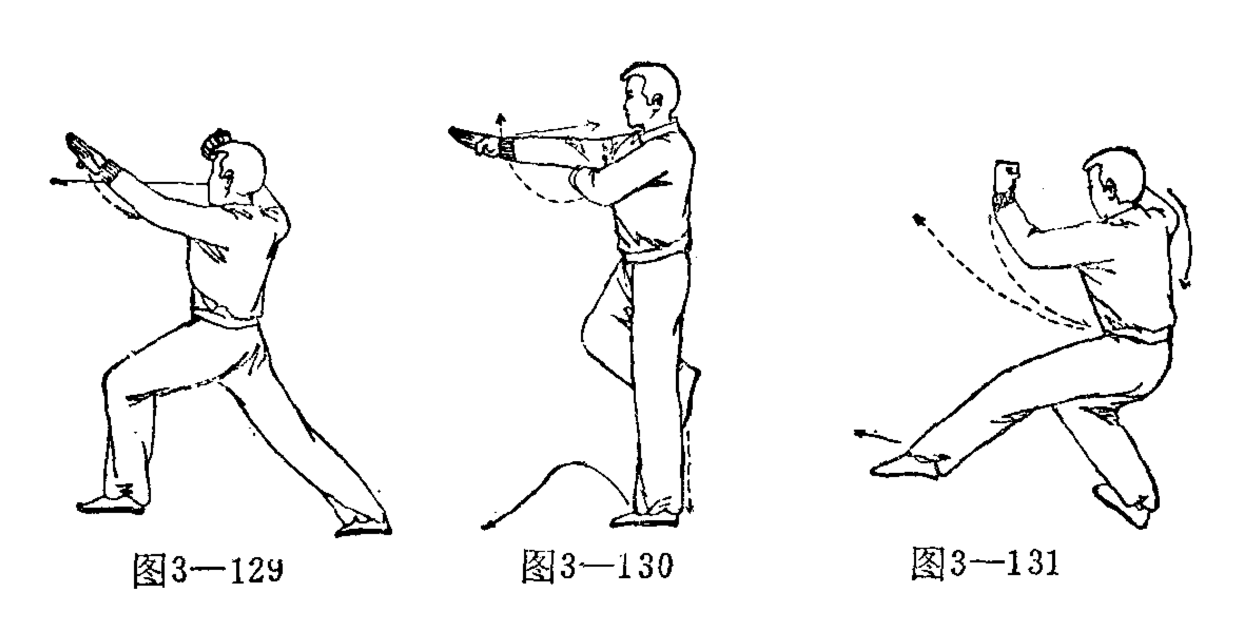


图3—129　图3—130　图3—131

(十)左弓步左推掌

动作说明：(1)两拳收于腰侧，拳心向上；(2)左脚向前上半步，全脚着地，屈膝前弓，右腿在后挺膝蹬直，成左弓步；左拳臂内旋，左拳变掌，以掌外侧为力点向前平推，掌指向上，目视左掌(图3—119，唯方向相反)。

要求与要点；同第一段第(三)动作。

(十一)右弓步右冲拳

动作说明：同第一段第(四)动作。

(十二)马步双采拳

动作说明：(1)右拳变掌，左拳也变掌向前伸出，两掌掌心相对(图3—132)；(2)右脚向后撤步，脚尖内扣，两腿屈膝下蹲，成马步；同时两掌采握变拳，经腹前向身体右侧平拉，

左臂屈肘，左拳位于腹部右侧，拳心向上，右臂稍屈，右拳拳心向下，目视右拳(图3—133)。

要求与要点：双臂向后采拉与撤步协调一致，动作完整一体，左后臂内侧紧贴左肋部。

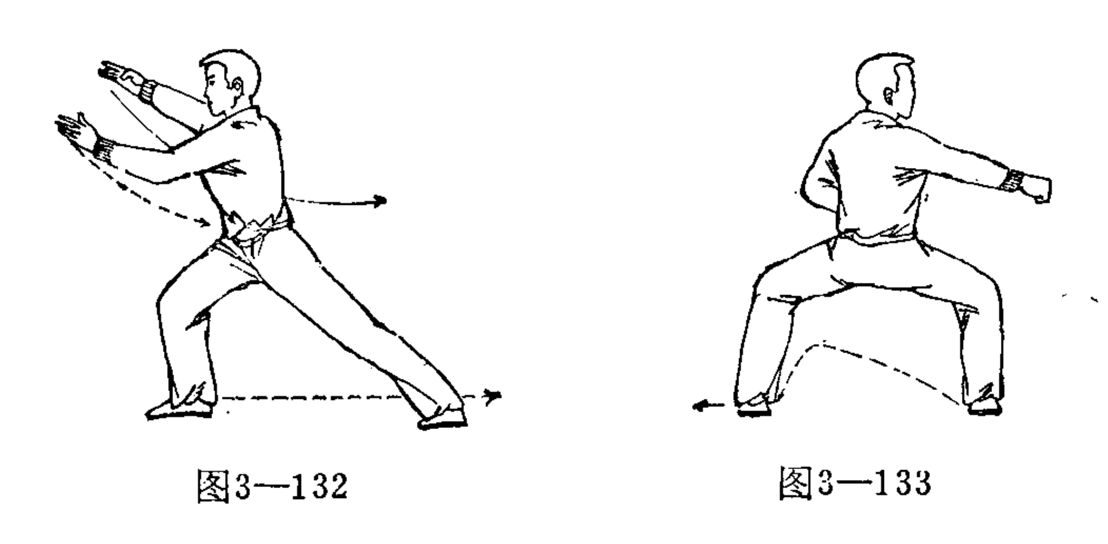
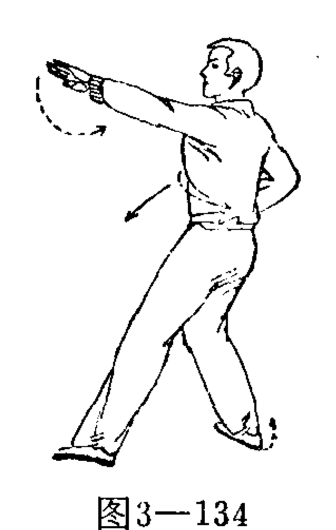


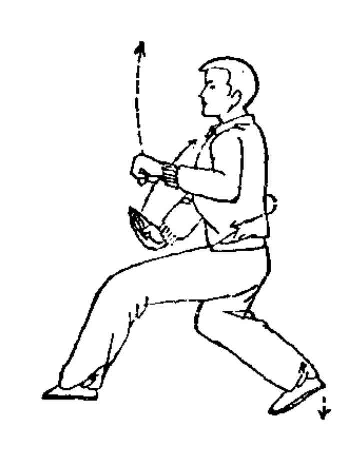
图3—132　　图3—133

(十三)左玉环步右横推掌

动作说明：(1)重心移至左腿，屈膝支撑，右腿屈膝提起，置于左腿侧；(2)上动不停，右脚在左腿内侧震脚踩跺，全脚踏实，屈膝；左脚随之向前上步，膝略屈，身体左转；同时右拳收于腰际，拳心向上，左拳变掌，向左前方伸出，掌心向下，高与肩平，目视左掌(图3—134)；(3)两腿均屈膝下蹲，左脚尖里扣，右脚在后以脚掌内侧着地，成左玉环步，身体稍向左拧腰转体；同时左掌采握变拳向左侧屈臂横拉，置于身体左前方，高与胸齐，右拳变掌，经腹前向左侧横推，位于左大腿上方，掌心斜向左上方，目视正前方(图3—135)。

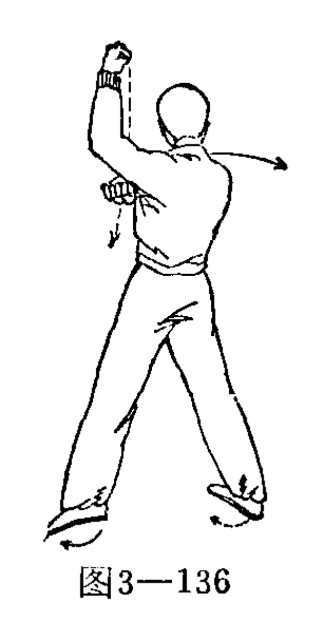
要求与要点：(1)右推掌、左采拉与玉环步的形成要同时进行；(2)推掌时，以腰部的力量向左横推，以掌外侧为力点，左臂屈肘约90度，拳、肘在一水平线上，防止肘部过高或过低；(3)玉环步向左拧腰时，胯关节不要随着向左转，身体中心以胯关节保持平衡，两脚稳固站立。

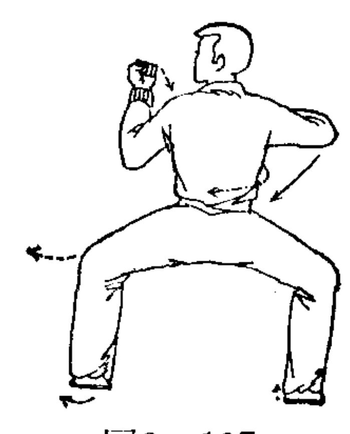

图3—134


图3—135

(十四)马步左压肘

动作说明：(1)右脚跟着地，身体站起，稍右转，重心移至右腿；右臂内旋，右掌在身前采握变拳，提于左胸处，拳心向下；左臂外旋，屈肘上举，使肘部略高于肩，前臂直立于身体左侧(图3—136)；(2)紧接上动，以两脚掌碾地为轴，向右转体，面向正北方，屈膝下蹲，成马步；同时右拳继上动作，向右侧横拉，置于右胸前，拳心向下，拳眼朝向身里；在成马步的同时，左臂向右横移，以后臂外侧为力点，由上向下压落，肘尖略低于胸部，右前臂仍垂立，置于身体左前方，拳心向里，拳眼向左，目视左拳(图3—137)。


图3—136


图3—137

要求与要点：上述动作要快速、敏捷地进行；压肘须运用身体整体力量，肩、肘下沉，防止身体前倾和歪斜。

(十五)右玉环步左钩手

动作说明：以右脚跟和左脚掌碾地为轴向右转体，右脚踏实，左脚以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；在转体的同时，左臂内旋，左拳变钩手在身前从上向右、经下、向身体左后方直臂钩出，钩尖朝上，置于左胯旁，右拳随之屈肘收抱于右腰侧，拳心向上，眼斜视左钩手(图3—138)。

要求与要点：左钩手尽量上屈，充分利用腰部向右拧转的力量用力钩出。

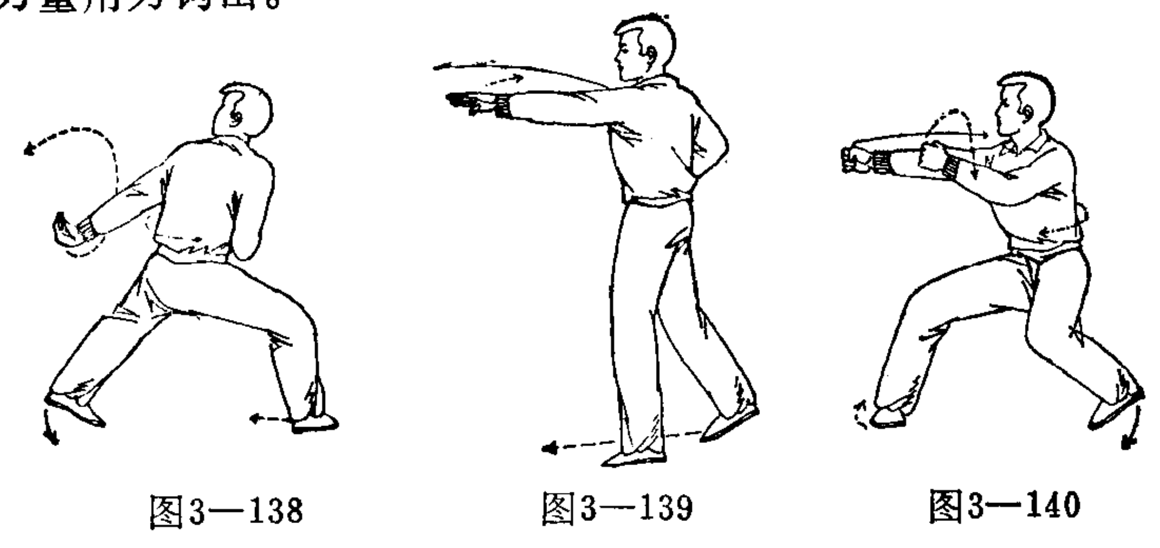


图3—138　　图3—139　　图3—140

(十六)右玉环步右劈拳

动作说明：(1)左脚跟向里转扣，全脚着地，重心移至左腿，膝略屈支撑，右脚向前移半步在后以脚掌点地，身体左转；左钩手变掌，随转体由下向右、经上、向左上方弧形绕环，掌心向下，目视左掌(图3—139)；(2)上动不停，右脚向前上步，全脚踏实，左脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时右臂内旋，随上步转体向前上方冲出下劈，臂伸直，拳眼向上，高同鼻齐，左掌随之采握变拳，屈肘收于右前臂内侧，目视右拳(图3—140)。

要求与要点：(1)两个分解动作要连贯起来做；(2)劈拳时不要做成抡劈立圆之势，而是先做直冲拳动作后，再下劈；要疾速有力，气势下沉。

(十七)左弓步托肘推掌

动作说明：(1) 以右脚跟和左脚掌碾地为轴向右拧腰转体90度，面向正北方，两腿交叉略屈，右脚尖外展，左脚以脚掌着地；同时左臂屈肘，外旋；以前臂为力点向上托肘，使左拳位于左耳旁，拳心向右，拳眼向下；右拳随之变钩手，屈肘后搂收于右肩处，钩尖向下，眼看右钩手(图3—141)；(2) 上动稍停，左脚向左侧上步，屈膝前弓，右腿蹬直，成左弓步；同时左拳臂内旋，成平肘向左侧顶出，肘尖向左，使左拳位于左肩前，拳心向下，拳眼朝里；右钩手随即变掌向身前成俯掌推击，高与腹齐，目视右掌(图3—142)。

要求与要点：(1)托肘时，身体略向左侧倾倒，右肋部紧张，左肋部弯曲，肘尖要高于肩部；(2)顶肘、推掌均要有力，分别以肘尖和掌外侧为力点，左肩拉顺，右肩前顺，并与弓步同时进行，动作完整一体。

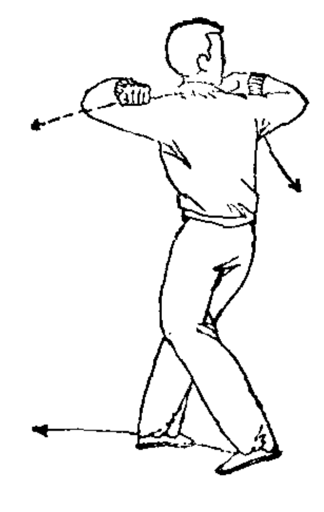


图3—141

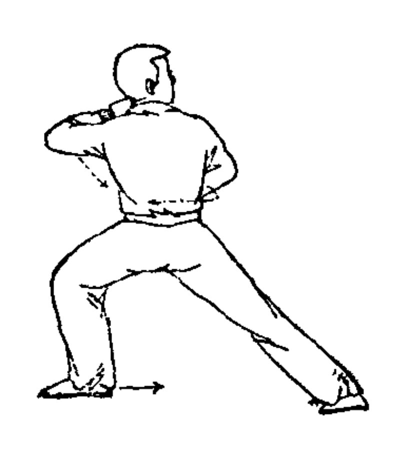


图3—142

第三段

（十八）左钩步钩手横扫

动作说明：(1)右脚尖外展，重心移至右腿，膝略屈，左脚向右脚方向进半步，以脚掌着地，身体右转；同时左拳变掌向右下方插出，在右臂下与之交叉，掌心均朝向身里(图3—143)；(2)紧接上动，两掌右掌在前，左掌在后，向左经上、向右弧形绕环使左掌位于身体前上方，臂伸直，右掌位于左胸前，掌心均向左下方，目视左掌(图3—144)；(3)右腿屈膝下蹲，左脚尖内翘钩起，从后经左侧向右前方以脚跟贴地钩扫，成左钩步；两掌继上动作，向下绕环，左臂屈肘，当左掌与肩同高时，右掌应绕至腹前，两掌同时变钩手，随左脚钩扫向左侧上方反臂外钩，左钩手在前，臂略屈，右钩手屈肘位于左腋际，钩尖均向左侧，目视左钩手(图3—145)。

要求与要点：(1)两掌绕环时，肩关节放松，腕关节紧张；(2)钩扫腿要有力，膝、胯均要内裹，上身保持挺胸、塌腰、直背的要求，肩、肘下垂。

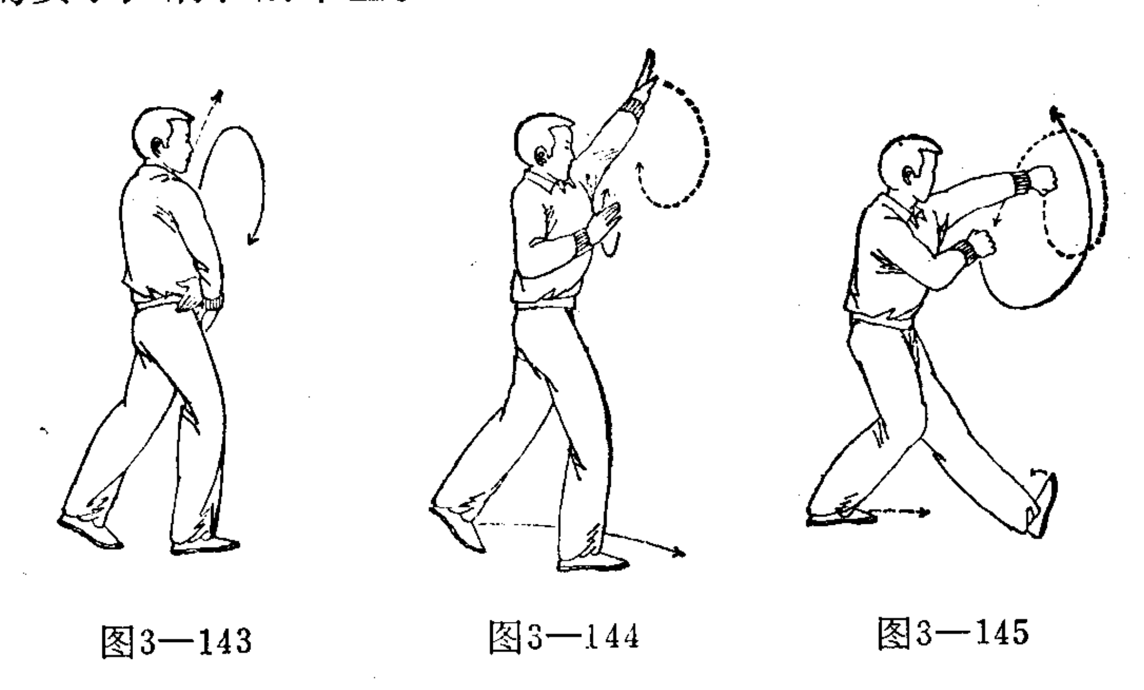


图3—143　　图3—144　　图3—145

（十九）右钩步钩手横扫

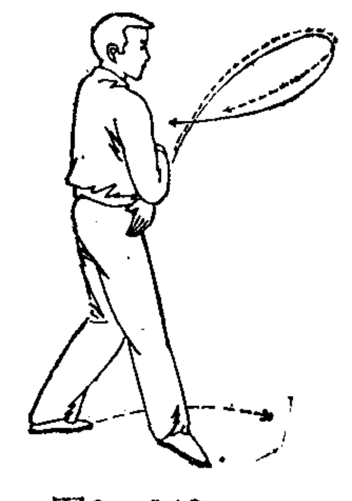
动作说明：(1)左脚尖外展落地，重心移至左腿挺膝支撑，

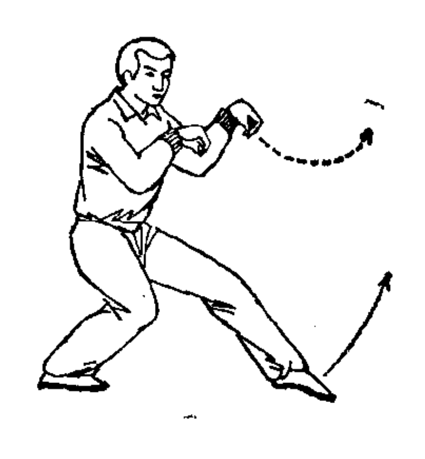
右脚向左脚方向移步，以脚掌着地；同时两钩手变掌，左掌在前，右掌在后，从右经上、向左弧形绕环使右掌位于身体前上方，臂伸直，左掌位于右胸前，臂略屈，掌心向右下方，目视右掌(图3—144，唯系右势)；(2)左腿屈膝下蹲，右脚尖内翘钩起，从后经身体右侧向左前方以脚跟贴地钩扫，成右钩步：两掌继上动作，向下绕环，右臂屈肘，当右掌绕至与肩同高时，左钩手应绕至腹前，两掌同时变钩手，随右脚钩扫向右侧反臂平钩外摆，右手在前，略屈，左钩手屈肘位于右腋际，钩尖均向右下方，目视右钩手(图3—145，唯系右势)。

要求与要点：同本段第(十八)动作。

(二十)左虚步双钩手

动作说明：(1)右脚尖外展落地，重心移至右腿，两钩手变掌，左掌下落于腹前，掌心向里，掌指向下，右掌臂屈，右掌收于胸前，掌心朝向身里，目视正前方(图3—146)；(2)右腿屈膝下蹲，支撑身体重量，左脚向前上步，以脚尖内侧虚点地面，膝、胯内裹，成左虚步，上身向右转体；同时两掌向前上方平行伸出，掌心向下，掌指向前，至臂伸直时，随虚步形成，变钩手，屈肘向后搂收，置于胸前，左钩手在前，右钩手在后，钩尖均向下，目视前方(图3—147)。


图3—146


图3—147

要求与要点：(1)两掌向前伸出，有扑抓之势；(2)后搂变钩手要有力，并借助于两臂猛烈前伸、纵腰甩肩所产生的反作用力，动作要同身体下蹲整齐化一；(3)钩手用力屈腕，胸部略内含，两后臂内侧紧贴肋部。

(二十一)腾空弹踢钎指

动作说明：(1)右腿膝稍屈站起，同时左脚向前平弹踢出，脚面绷平；左钩手变掌随之向前伸出，至臂伸直时向左平抹，掌心向下，掌指向前，高与眼平，目视左掌(图3—148)；(2)上动不停，右脚蹬地跳起，在空中右脚向前弹踢，身体左转，左腿随之屈膝回收；右钩手直腕，以食指和中指为力点向前直臂平钎，高与眼平，左掌屈肘收至左肩前，掌心向下，目视前方(图3—149)。

要求与要点：(1)左弹踢与左抹掌同时进行，左肩前顺，以掌指尖为力点；(2)右弹踢和右钎指要在身体悬空的情况下同时进行，右肩前顺，左肩后牵；(3)两个动作之间要快速、连贯地进行，要衔接好。

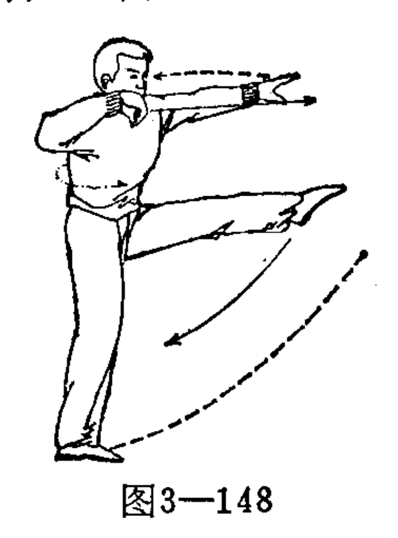

图3—148


图3—149

(二十二)右弓步右冲钩手

动作说明：(1)左脚落地挺膝支撑，右腿屈膝在身前提起，脚尖绷直、下垂，成右独立势；右钎指手的无名指和小指伸直

变掌，臂外旋，屈肘向左后方砍掌，掌指向上，掌心朝向身里，位于身前，左掌在身前迎击右掌，目视两掌(图3—150)；(2)右脚向前落步，屈膝前弓，左腿挺膝后蹬，成右弓步；右掌随之变钩手，向前平冲，高与腰平，钩尖朝向身里；左掌变钩手，向左后方回搂，停于左胸前，钩尖向下，目视右钩手(图3—151)。

要求与要点：(1)左脚落地要稳固站立、支撑；(2)右钩手前冲、左钩手回搂与右脚落步要同时进行；(3)弓步冲钩手形成后，右肩前顺，左肩后牵，上身略向前探；(4)砍掌时以掌外侧为力点。

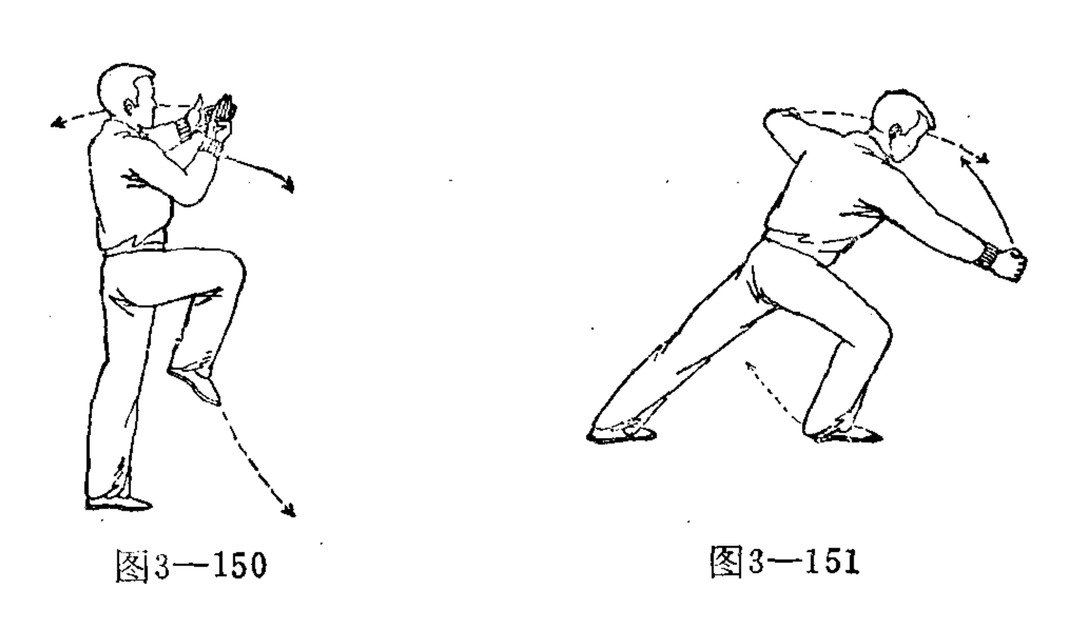


图3—150　　图3—151

(二十三)右玉环步右崩拳

动作说明：(1)左腿挺膝支撑，右腿屈膝前提，身体向右侧略倾前探；同时右钩手变拳，向上、向左斜向横贯，高与耳平，左钩手随之变掌在身前迎击右前臂桡骨一侧，掌心向右，目视右拳(图3—152)；(2)上动不停，右脚向前跨步落地，全脚着地，脚尖内扣，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，屈膝下蹲，成右玉环步；同时左掌从右臂上向前成俯掌采握变拳后收，位于右肘下；右臂随之外旋，向前崩击，拳心斜向上，臂略屈，目

视右拳(图3—123)。

要求与要点：(1)横贯拳以拳眼为力点，摆动幅度不要过大；(2)右拳崩击、左掌采握及玉环步形成要同时进行，保持完整一体，崩拳时以拳背为力点。

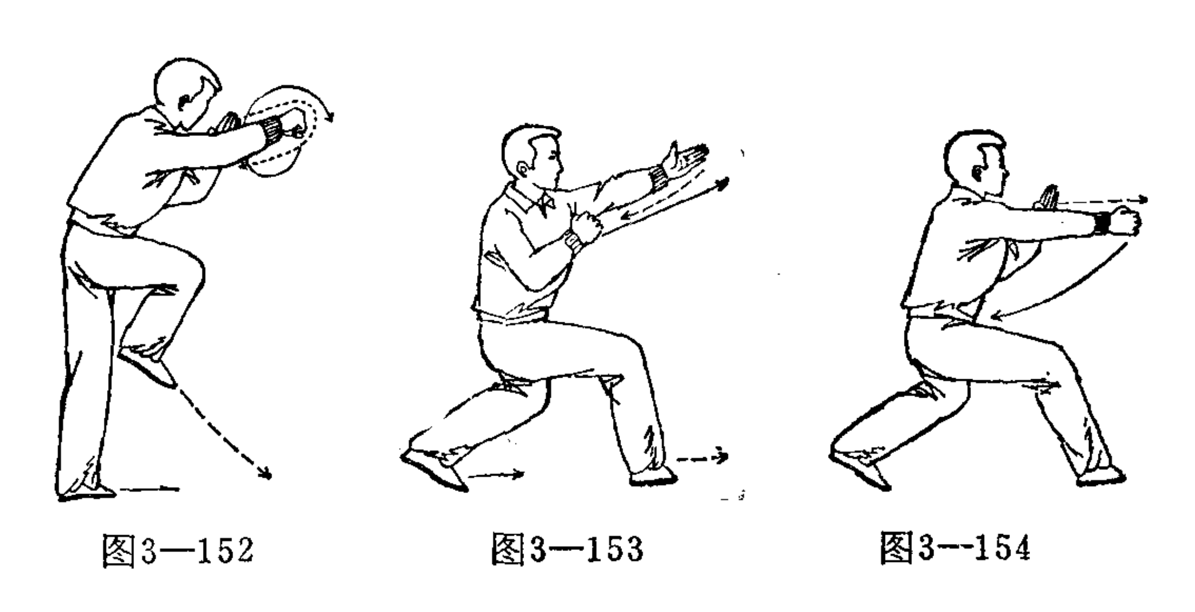


图3—152　　图3—153　　图3--154

(二十四)右玉环步右冲拳

动作说明：(1)左拳变掌从右臂下向上挑出，掌指向前，掌心向右，高与眉平，同时右臂内旋，右拳随之屈臂收于右胸前，眼看左掌(图3—153)；(2)紧接上动，右脚向前进步，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，仍成右玉环步；同时右拳向前冲击，拳眼朝上，高同鼻齐，左掌随之屈肘收入右肩处，掌心向右，掌指向上，目视右拳(图3—154)。

要求与要点：左掌上挑以拇指一侧为力点，要用寸劲，右拳要紧随左掌上挑及玉环步的形成向前冲击，右肩前顺拉伸。

(二十五)左弓步右冲拳

动作说明：(1)右拳屈肘收于腰际，拳心向上，同时左掌变拳，顺右臂回收从其上方向前冲出，拳眼朝上；目视左拳(图3—155)；(2)上动不停，步型不变，右拳向前直臂冲击，拳眼向上，左拳随之屈肘收于右肘内侧，拳心斜向右下方，目视右

拳(图3—156)；(3)左脚跟落地，全脚踏实，重心移至左腿，膝略屈支撑，右腿屈膝在身前提起离开地面，右拳屈肘收于腰侧，左拳臂内旋，目视前方(图3—157)；(4)继上动作，右脚在左脚内侧震脚踩跺，左脚随之离开地面向前上步，屈膝前弓，右腿在后蹬直，成左弓步；同时左臂继续内旋，向下屈臂经腹前向左侧拨挂，垂于身体左前方，拳面向下，拳眼朝向身里；右拳随之向前冲击，拳心斜向上，高与腹平，目视右拳(图3—57侧面图)。

要求与要点：(1)上述分解动作要连续进行，中间不要停顿；(2)右冲拳、左臂外拨与弓步形成要同时进行，动作整齐一致，左臂外拨以尺骨一侧为力点。

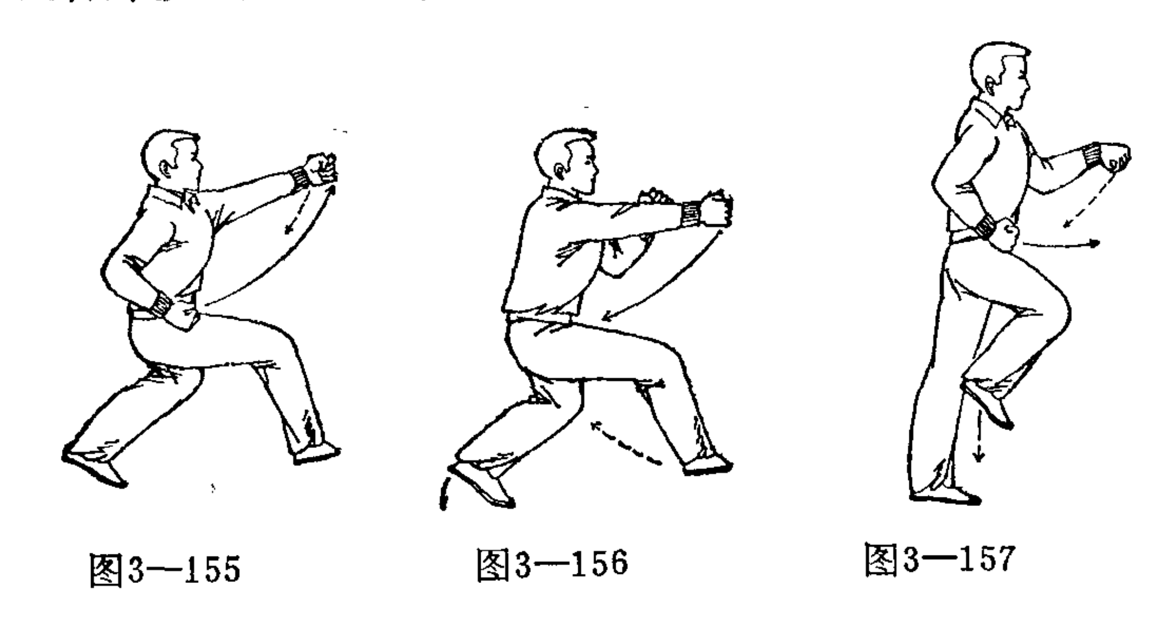


图3—155　　图3—156　　图3—157

第四段

(二十六)右钩步钩手横扫

动作说明：(1)右脚尖外展，重心移至右腿，左脚从右腿前向右侧跨步，脚尖外展，全脚踏实，两腿膝略屈；身体从右向后转体180度，面向正西方；同时两拳变掌，拇指展开，随转体在腹前交叉，左掌在外，右掌在里，目视前方(图3—158)；(2)上动不停，左腿屈膝下蹲，右脚脚尖内翘钩起，脚跟内侧贴地，

从后经身体右侧向左前方钩扫，成右钩步；同时两臂略屈，左掌在前，右掌在后，向右、经上、向左弧形绕环，当右掌绕至左肩并与之相平时，左掌应绕至腹前，两掌同时随右步钩扫向右侧反臂平钩外摆，右钩手在前略屈肘，左钩手屈肘位于右腋下，钩尖均向右下方，目视右钩手(图3—159)。

要求与要点：同第二段第(十八)动作。

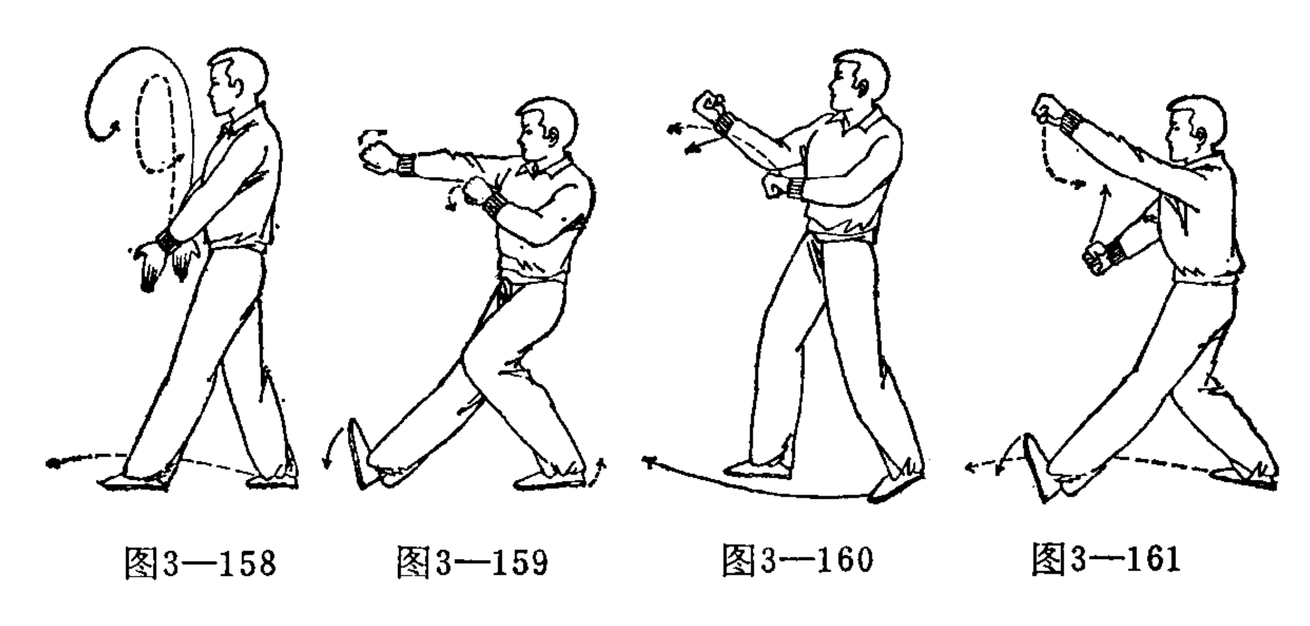


图3—158　图3—159　图3—160　图3—161

(二十七)左钩步横砍臂

动作说明：(1)右脚尖落地外展，腿稍屈，左脚在后以脚尖虚点地面；同时两钩手变拳，左臂内旋，使拳心向下，右臂外旋，略屈，使拳心向上(图3—160)；(2)左脚尖内翘钩起，以脚跟内侧贴地从后、经身体左侧向右前方钩扫，右腿屈膝下蹲，成左钩步；同时两拳臂经身前，左拳臂向左上方，右拳臂向左下方横砍击出，左臂在上与耳同高，右臂在下与腹相齐，拳心斜向相对，目视左拳(图3—161)。

要求与要点：横砍时以前臂尺骨一侧为力点，肩、肘下沉。

(二十八)右钩步横砍臂

动作说明：左脚尖落地外展，屈膝支撑，右脚脚尖内翘钩

起，以脚跟内侧贴地从后、经身体右侧向左前方钩扫，成右钩步；同时右拳臂内旋，左拳臂外旋，从身体左侧经身前横砍击出（右拳臂向右上方、左拳臂向右下方），两臂稍屈，右臂在上与肩同高，左臂在下与腹相平，拳心斜向相对，目视右拳（图3—162）。

要求与要点：与第四段第（二十七）动作相同，唯方向相反。

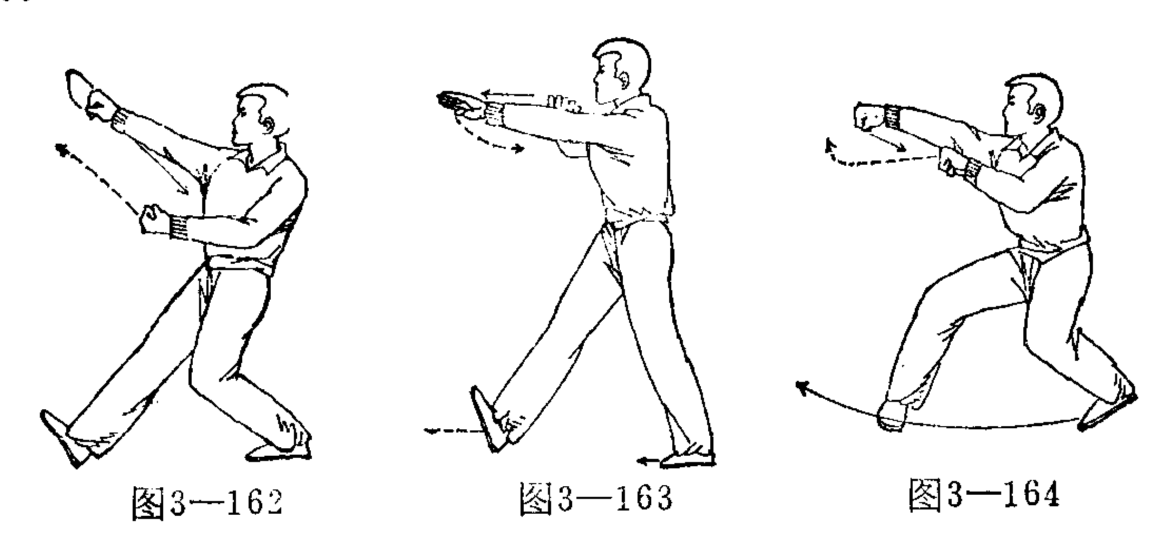


图3—162　　图3—163　　图3—164

（二十九）右玉环步右冲拳

动作说明：(1)身体站起，右拳变掌，拇指展开，以腕关节为轴从左经上、向右外旋转腕缠绕，采握变拳，屈肘回收至右胸前；同时左掌臂向前平伸，掌指向前，掌心向下，目视左掌（图3—163）；(2)上动不停，右脚向前进步，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时，右拳向前直臂平冲，左掌随之采握变拳，顺右臂下方屈肘回收于右肘下，拳心向下，拳眼朝向身里，目视右拳（图3—164）

要求与要点：(1)右手转腕缠绕时要放松，运转自如，但采握变拳须有力；(2)冲拳、收拳与玉环步的形成要协调一致，保持整齐。

（三十）左玉环步左压肘

动作说明：(1)左脚向前上步，全脚着地，脚尖略内扣，右脚跟离地抬起，以脚掌内侧着地，两膝均屈，成左玉环步；同时左拳向前冲出，至臂伸直时向右横带贯出，拳心向下，拳眼向右，高与耳平；右拳随之变掌，在身前屈臂迎击右前臂桡骨一侧，以阻左臂继续向右横击，目视左拳(图3—165)；(2)左脚向前进步，右脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，仍成左势玉环步，身体略前倾；同时左拳臂外旋，略屈，以臂外侧为力点向前下方压出，拳心斜向上方，右掌随左臂外旋附于左前臂内侧，目视左拳(图3—166)。

要求与要点：(1)左贯拳时，向左摆动的幅度要小，要以直冲拳到达力点后向右稍横击即可；(2)上步与横贯、进步与压肘均要同时进行，完整一体；(3)压肘不能仅靠臂部力量，也要运用腰部力量。

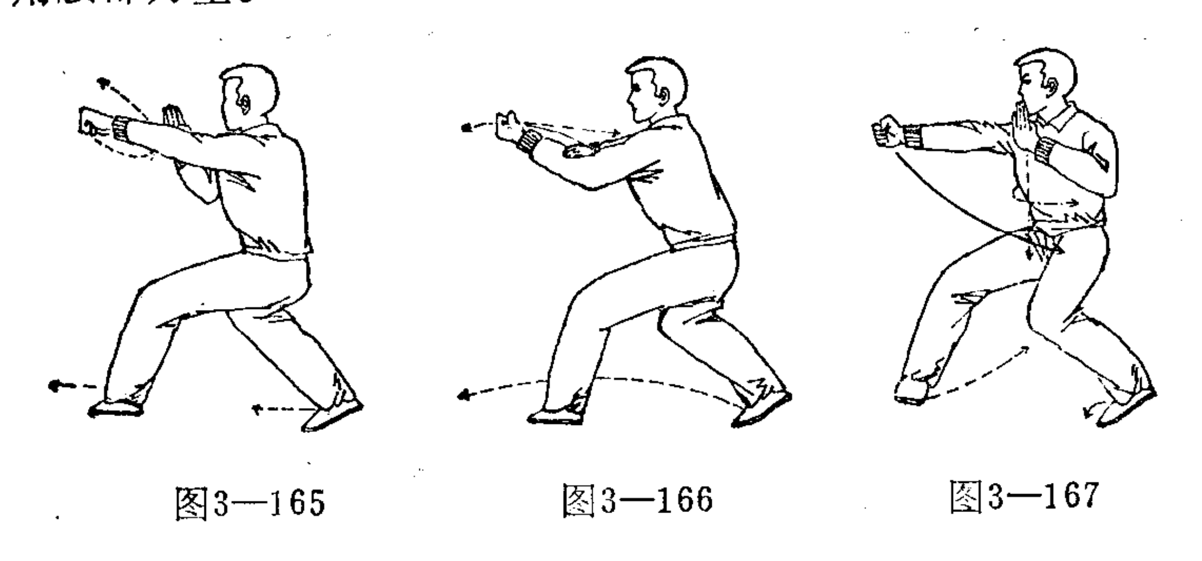


图3—165　　图3—166　　图3—167

(三十一)右玉环步右冲拳

动作说明：右脚向前上步，脚尖略内扣，左脚以脚掌内侧着地，两膝均屈下蹲，成右玉环步；右掌变拳向前平伸冲击，拳眼向上，高与肩平；同时左拳变掌屈肘收于右胸前，掌心向右，掌指向上，目视正前方(图3—167)。

要求与要点：冲拳与上步动作要整齐有力，右肩前顺。

(三十二)虚步双钩手

动作说明：(1)左脚跟里扣落地，全脚踏实，屈膝支撑，身体从左向后转体180度，面向正东方；右腿屈膝提起，小腿后翻，以脚背扣在左腿腕处，右拳变掌，两掌随转体在腹前交叉，右掌在外，左掌在里，掌心均朝里，目视两掌(图3—114)；(2)上动不停，右脚向身后落步，脚尖外展约45度，屈膝下蹲支撑，左脚在前以脚掌内侧着地，成左虚步；右掌在先，左掌在后同时向左、向上弧形绕环，当左掌绕至与肩相平时，右掌应绕至胸前，两掌以腕关节为轴向下、向左翻腕刁钩，屈肘回收，左钩手在前，高与肩平，右钩手位于左肘内侧，两臂均屈，钩尖均向下，目视正前方(图3—116)。

要求与要点：同第一段第(二)动作。

收势

动作说明：(1)以两脚掌碾地为轴，向右转体，面向正南方，两腿挺膝伸直，左脚向右脚并步，两腿靠拢，两脚跟离地抬起；同时两钩手变掌，向身体左右两侧划弧下落，与胯同高，掌心均向前，掌指均斜向前下方，目视前方(图3—112，唯两脚并拢)；(2)上动不停，两掌从身后向上、经体前屈臂弧形绕环，下按于腹前时，两掌臂外旋，分向两腿侧，两臂自然下垂，同时两脚跟落地，恢复成预备姿势(图3—1)。

要求与要点：(1)两掌绕至头上部时，用鼻腔作深呼吸，气上提至胸腔，两掌下按时，气下沉至腹部；(2)头要端正，下颏内收、挺胸、直腰、两肩松沉，呼吸平稳。

第四节　白猿出洞拳

在螳螂拳的技术套路中，以“白猿”起首命名的拳术较多，

主要有白猿出洞拳、白猿偷桃拳、白猿献果拳、白猿攀枝拳、白猿孝母拳等。它们是螳螂拳系中“技、艺”结合较为密切的高级拳术套路的一个组成部分。其特点是手法密集多变，步法灵活稳健，身法复杂自如，动作干脆利索，技击方法清楚，刚柔相济，结构严谨，是螳螂拳系中比较难以掌握的徒手项目。

动 作 名 称

预备势

第一段

(一)左玉环步左钩手右冲反钩手

(二)左虚步右钩手左钎指

(三)右玉环步右贯拳

(四)右玉环步右崩拳

(五)右钩步右冲拳

(六)左弓步右击肘

(七)右虚步左冲拳右顶肘

(八)右玉环步右冲拳

(九)右虚步右抹掌

(十)右玉环步右冲拳

第二段

(十一)右高虚步左冲拳

(十二)右玉环步上贯下冲拳

(十三)马步右推掌

(十四)右玉环步右压肘

(十五)虚步双立掌

(十六)左玉环步右横推掌

第三段

(十七)左玉环步左挂右冲钩手

(十八)右钩步双钩手横扫

(十九)左弓步右推掌

(二十)右玉环步右冲拳

(二十一)歇步左冲拳

(二十二)左提膝分拳铲腿

(二十三)左玉环步右插掌

第四段

(二十四)左弓步右冲拳

(二十五)马步右推掌

(二十六)左蹬踢右劈掌

(二十七)左玉环步右横推掌

(二十八)右玉环步左上冲拳

(二十九)右钩步右冲拳

(三十)左虚步双钩手

收　势

动作说明

预备势

动作说明：面对南方，站立在拳场的西端，两腿伸直，两脚并拢，两臂自然下垂，五指并拢贴在腿侧，掌指朝下，目视身体前方(图3—1)。

要求与要点：头要端正，颈要直，下颏内收，挺胸，塌腰，直背，收腹，松肩，两膝紧挺，五趾要抓地，呼吸自然。

第一段

(一)左玉环步左钩手右冲反钩手

动作说明：(1)身体重心左移，上身略向左倾，同时左掌从下向左侧平举抬起，臂略屈，掌心向下；右臂随之屈肘，使右掌提于腰际，掌心向里，掌指斜向下方，目视左掌(图3--168)；

(2)上动不停，右脚向身体右侧撤一步，全脚着地，脚尖略外展，两膝略屈下蹲，重心介于两腿之间，上身继向左前方倾探；在撤步的同时，右掌臂外旋，使掌心向上，经胸前向左腋下插掌，左掌继续上举，与肩同高时，略向右平摆，仍视左掌（图3—169）；(3)继上动作，身体重心右移，腰向右拧转，面向西方；左掌继续向身体右侧划弧摆动，屈臂收于右肩内侧，右掌臂内旋随拧腰转体，从左腋处经身前向右弧形环绕，停于身体右侧，掌高与肩相平，掌心向下，眼睛先看左掌，定势后转视右掌（图3—170）；(4)继上动作，身体重心继续右移，右腿屈膝支撑，左脚向右脚方向移步，以脚尖点地，位于右脚内侧，屈膝成丁步；同时，右臂向上屈肘，右掌以腕关节为轴，向身里屈起，继而向下、向外转腕刁拨变钩手，钩尖向下，高与肩平；左掌随之在胸前向左略带，在右钩手形成时向右侧下方按压，停于右肘内侧，掌心向身后，掌指向上，目视右钩手（图3—171）；(5)上动不停，左脚向左侧迈半步，以左脚跟和右脚掌碾地为轴，向左拧腰转体，面向正东方后，左脚跟落地并略内扣，右脚以脚掌内侧着地，两膝均屈下蹲，成左玉环步；在转体的同时，左掌屈臂向身体左侧摆动，至正东方时，屈腕向身体左侧转腕刁拨变钩手，钩尖向下，置于左肩外侧与之同高；右臂内旋，右钩手随之经腹前向左前下方冲出，臂伸直，钩尖向右，与腹同高，目视右钩手（图3—113）。

要求与要点：(1)第(1)——(3)动作（可发柔劲）要缓慢徐徐地进行，给人以潇洒自如，连绵相属，轻盈舒展的美感。手法动作与腰部的拧转及重心的移动要协调一致，融汇贯通，而重心的移动又“主宰于腰”；(2)右钩手的形成，必须在腰部右拧终止的一刹那，同髋部的沉坐一起完成，两肩要松沉并随腰部的拧转而灵活转动；(3)右钩手击出时，以钩背为力点，上身略

前倾，右肩前顺送出，右后臂内侧紧靠右胸一侧，左后臂内侧紧贴左肋部，左肩后张，两钩手用力屈腕，沉肩，垂肘。

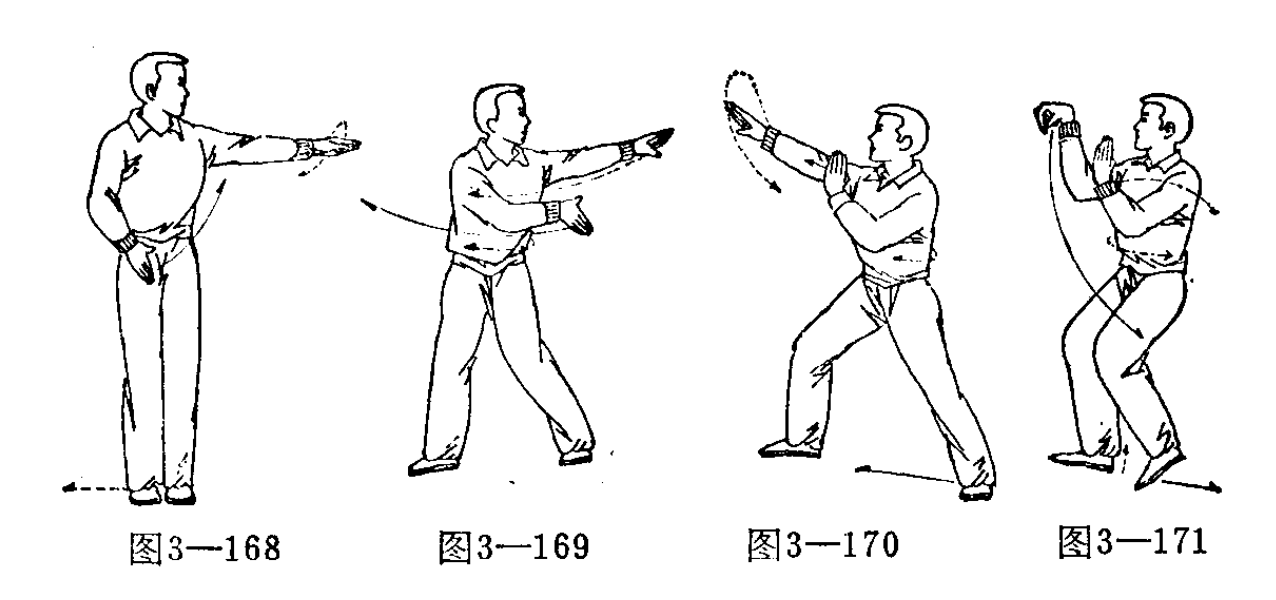


图3—168　　图3—169　　图3—170　　图3—171

（二）左虚步右钩手左钎指

动作说明：(1)右脚跟落地，重心移至右腿，屈膝下蹲支撑，左脚略向后移步，以脚掌内侧虚点地面，成左虚步，上身略右转；同时右臂略后收，右钩手以腕关节为轴，在身前从左，经上、向右外缠转腕后，屈臂置于右胸前，钩尖向下；左钩手随之直腕，以食指和中指指尖为力点，向前钎出，臂伸直，手心向下，高与眉平，目视左手指（图3—172）。



图3—172

要求与要点：(1) 右钩手缠腕后收、左手钎指与虚步的形成，要协调一致地同时进行，不可分先后；(2)左肩前顺，力达指尖；右前臂与后臂用力贴紧，右钩手尽量屈腕；(3) 虚步时，右大腿须屈平，两脚虚实分清，防止身躯过分前倾，腰须下塌，背须挺直，胸须挺出，左膝里裹，膝略屈。

（三）右玉环步右贯拳

动作说明：(1)左脚向右侧移半步，脚尖外展，全脚着地，

右脚跟离地抬起，重心介于两腿之间，左钎指的无名指和小指伸直变掌，以腕关节为轴，从右经上、向左转腕采握变拳，拳心向下，高与肩平，目视左拳(图3—173)；(2)紧接上动，右脚绕过左脚向正前方跨步落地，全脚着地，脚尖略内扣；左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；于上步的同时，右钩手变拳，向前、向左横贯，拳心向下，拳眼向左，高与耳齐；左拳在右拳横贯时变掌，屈臂后收，在身前迎击右前臂桡骨一侧，掌心向右，掌指朝上，目视右拳(图3—174)。

要求与要点：(1)右脚向前跨步的幅度尽量加大，但身体不要直立站起，主要靠膝关节的伸屈来完成的；左脚向前滑拖，靠胯关节内收进行，整个动作要沉稳有力；(2)右贯拳时，向右侧摆动幅度要小，似有先做直冲拳至着力点时略向左横摆之势。

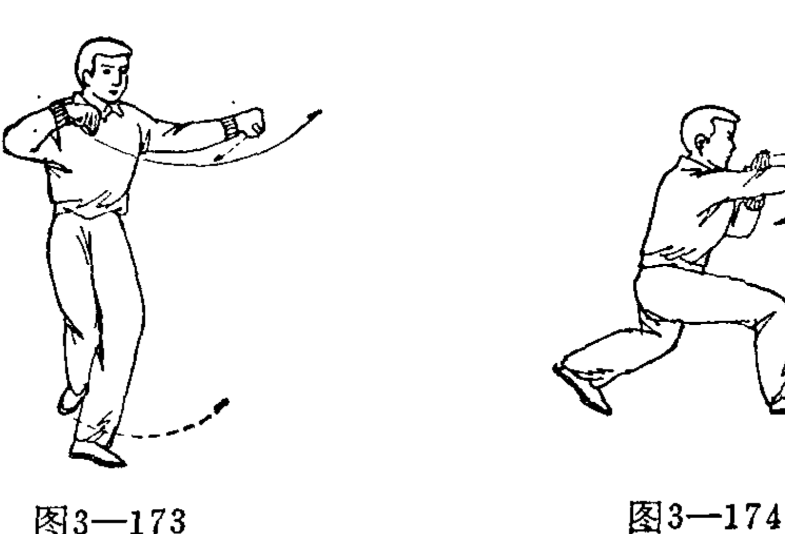


图3—173　　图3—174

(四)右玉环步右崩拳

动作说明：(1)步型不变，右拳变掌，拇指展开，以腕关节为轴从左、经上、向右转腕采握变拳，屈肘收于右胸前，拳心向下；左掌随之从右臂上方向前直臂伸出，掌心向下，掌指向前，高与肩平，目视左掌(图3—175)；(2)上动不停，右脚向前跨

步踩跺，全脚着地，脚尖略内扣，左脚以脚掌内侧着地向前滑拖，仍成右玉环步；同时右拳向前直臂冲出，拳心向下，高与胸齐；左掌随之采握变拳，屈肘收于右肘下，拳心向下，拳眼朝向身里，目视右拳(图3—176)；(3)步型不变，左拳变掌，从右臂下向前平伸，掌心向下，右拳屈肘后收于右胸前，拳心向下，目视左掌(图3—175)；(4)紧接上动，右拳臂外旋，从上、向前下方崩拳，臂略屈，拳心向上，高与鼻齐；左掌在右拳前崩之时，向下按压采握变拳，屈肘收于右肘下，拳眼朝向身里，拳心向下，目视前方(图2—87)。

要求与要点：(1)右玉环步冲拳是个过渡动作，不要停顿；(2)崩拳时以拳背为力点，腕关节伸直，甩肩抖腕击之，上身前探，腰略向左拧转。

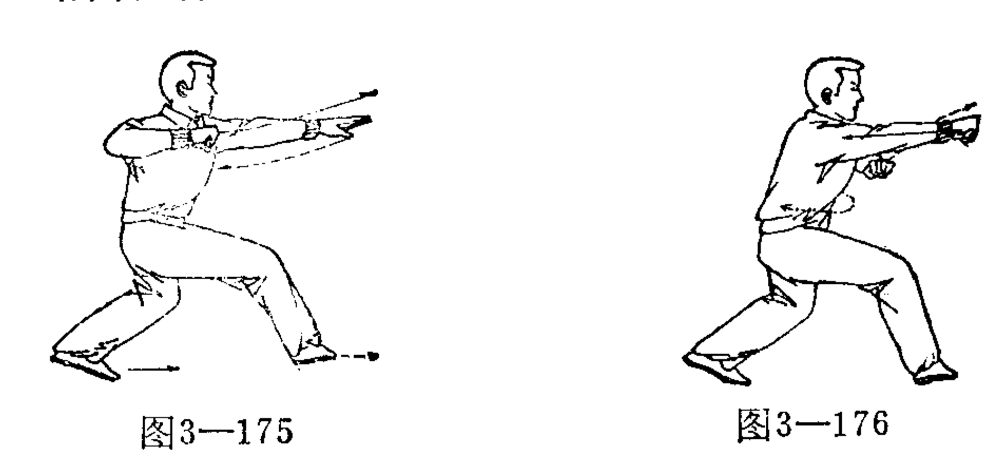


图3—175　　图3—176

(五)右钩步右冲拳

动作说明：(1)左脚向前上步，脚尖略外展，重心偏向左腿，两膝略屈，身体略右转；同时左拳变掌从右臂下向前方上挑伸出，臂伸直，掌指斜向前上方，右拳随之屈肘收于右腰侧，拳心向里，拳眼向上，目视左掌(图3—177)；(2)上动不停，左腿屈膝全蹲，右脚向前上步以脚跟内侧着地，脚尖向上、向内勾起，膝、胯里裹，成右钩步，身体左转；同时右拳从腰间向前冲出，拳眼向上，高与胸平，左掌随之屈肘回收，位于右肘内

侧，掌心向右，掌指向上，目视右拳(图2—89)。

要求与要点：(1)左右上步要连续、敏捷，并与左右两手动作密切配合；(2)左掌上挑以掌内缘和指尖为力点，要借用身体站起和向右转体的内在力量，通过甩臂将力量传递至掌上；(3)右冲拳时，腕关节伸直，肩、肘下沉并前顺，挺胸，塌腰，稳固站立。

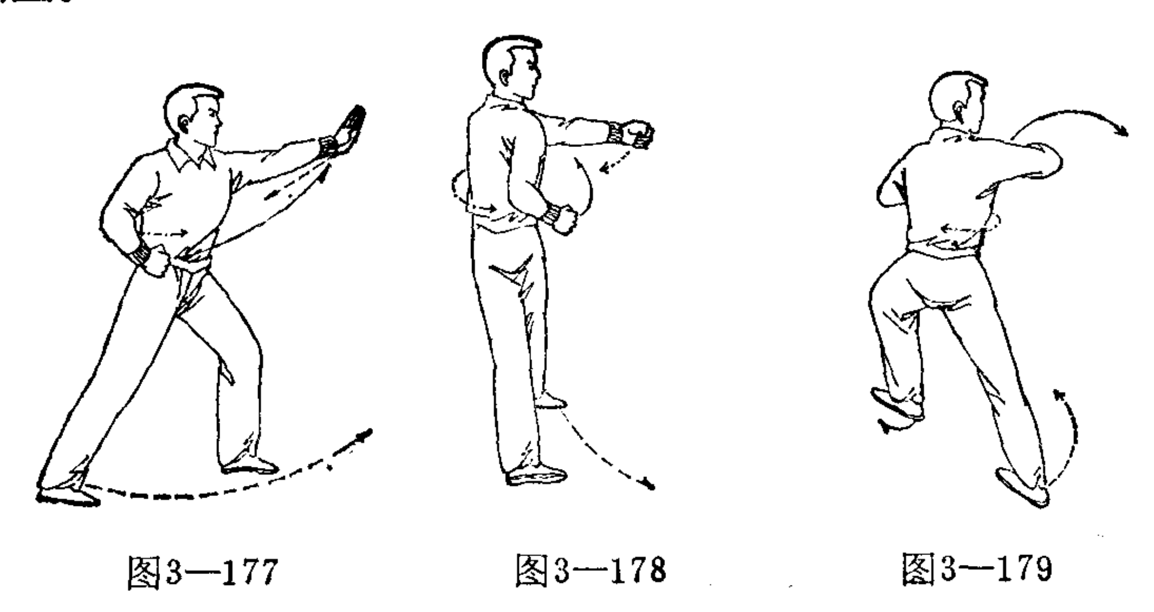


图3—177　　图3—178　　图3—179

(六)左弓步右击肘

动作说明：(1)右脚尖落地，全脚踏实，左脚从右脚后方向右侧投步，以脚掌外侧着地，两腿交叉，挺膝伸直，重心偏向右腿，身体左转；如此同时，右拳屈肘后收位于右腰前，左掌随之从右臂上方向前伸出，至臂伸直时，采握变拳，拳眼向上，目视左拳(图3—178)；(2)上动不停，左脚全脚踏实地面，屈膝前弓，右腿挺膝，全脚贴地向右后方蹬出，脚跟外展，成左弓步；身体左转，面向北方，在右腿后蹬的同时，右臂屈肘向前、向左横击，高与胸平，左拳随之变掌，屈臂在身前迎击右前臂外侧，目视右肘尖(图3—179)。

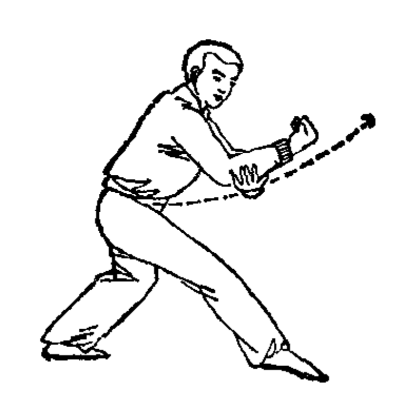
要求与要点：(1)上述两动作要连续进行，中间不要停顿；(2)右腿后蹬要借助于身体向左拧腰转体的力量，击肘、右腿后

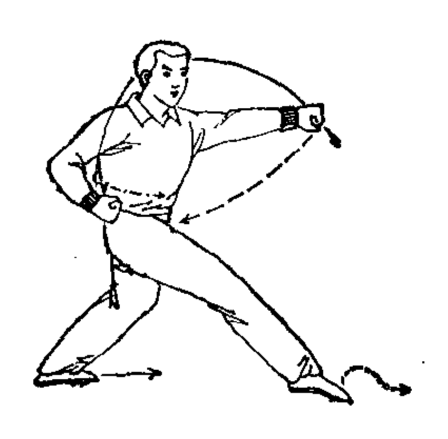
蹬、拧腰转体等动作要协调一致，做到外顺内合，完整一体；(3)击肘时以前臂外侧的后端和肘尖为力点，向左横摆击之；前臂水平，拳、肘在同一水平线上，前臂与后臂夹角要小于90度，挺胸、塌腰、直背，防止身体前倾、突臀。

（七）右虚步左冲拳右顶肘

动作说明：(1)左脚跟外转，全脚踏实，屈膝下蹲支撑，重心移至左腿，右脚向左脚前方移步，以脚掌虚点地面，成右虚步，身体向右拧转并前俯，面向正东方；同时右拳臂外旋，右拳随转体向上、向前弧形翻转下压，臂略屈稍后收，拳心向上，高与口平，左掌随右拳翻转托附在右肘尖处，掌心向上，目视右拳(图3—180)；(2)紧接上动，右臂屈肘向身后拉收顶肘，使拳位于右腰后方，拳心向上；左掌随之变拳，臂内旋，从右臂下方向前冲出，高与肩平，拳心向下，目视左拳(图3—181)。

要求与要点：(1)重心左移，身体向右拧转与右拳臂外旋下压，要同时进行，发柔劲；(2)右肘后顶与左拳前冲也要同时进行，发寸劲；(3)虚步压肘时，似有含胸拔背之势，腹部内收；虚步冲拳定势后，上身恢复挺胸、直腰姿势，左肩前顺，右肩后张，两肩下沉。


图3—180


图3—181

(八)右玉环步右冲拳

动作说明：(1)右脚向前跨步踩跺，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时右拳变掌由后经耳侧向前下方抡劈，臂伸直，掌心向左，掌指斜向前下方，左拳随之下压，屈肘收于腹前，拳眼朝向身里，目视右掌(图3—182)；(2)身体略站起，微向右转，同时左拳向前上方挑起，臂伸直，拳眼向上，右掌臂随之内旋，采握变拳屈肘收于右肩前，拳心向下，目视左拳(图3—183)；(3)两腿屈膝下蹲，仍成右玉环步；同时右拳向前冲出，拳眼向上，高与腹平，左拳随之变掌屈肘收于右肘内侧，掌心向右，掌指朝上，目视右拳(图3—184)。

要求与要点：(1)上述三个分解动作，要连续进行，一气呵成；劈掌、挑拳、冲拳须敏捷有力；(2)劈掌时肩关节要甩出，腰部左拧，上身略前探，力达掌指和掌外缘；挑拳力点在拳眼，与身体站起的力量合二为一，协调一致；冲拳要发寸劲，快速冲出，两脚稳固站立，不要因身体起伏或冲拳而移动，做到“枝摇根固”。

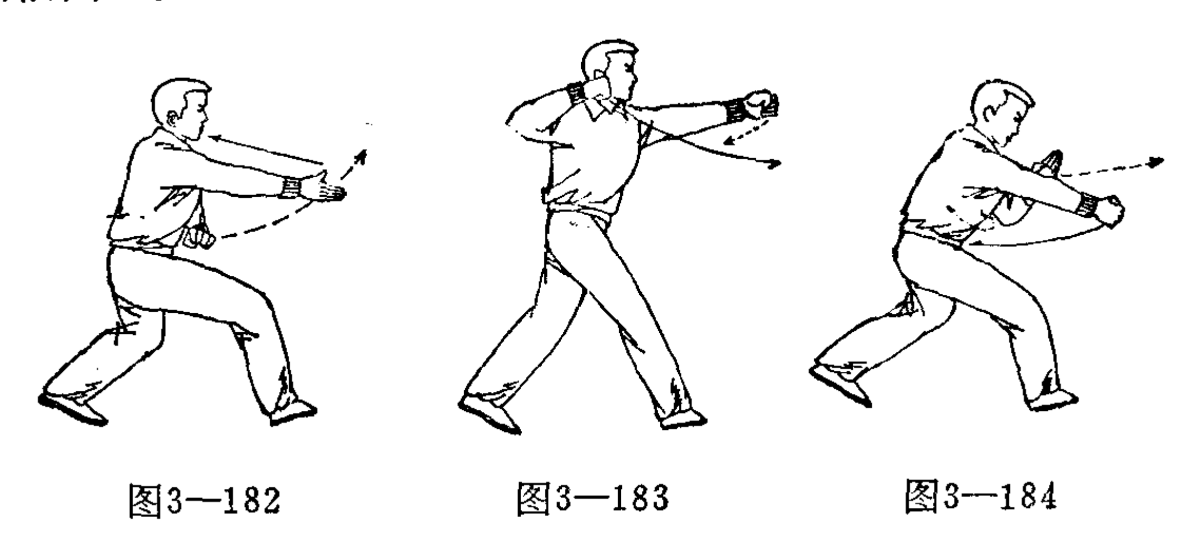


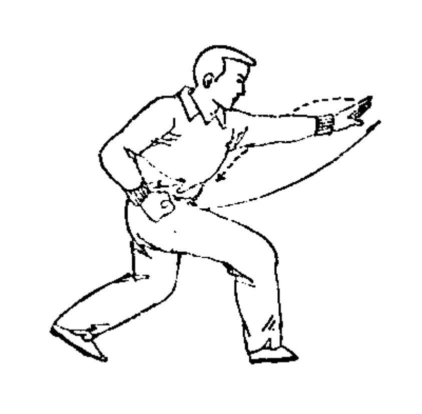
图3—182　　图3—183　　图3—184

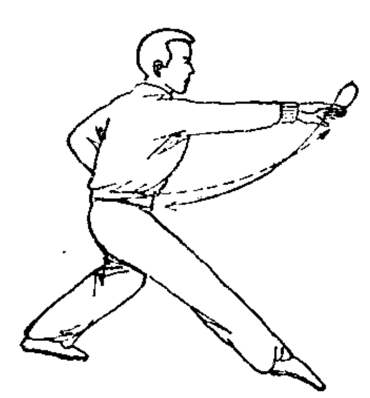
(九)右虚步右抹掌

动作说明：(1)步型不变，左掌从右臂上方向前平伸推出，

掌心向下，拇指展开；同时右拳屈肘收至右腰侧，拳心向上，身体略向右转体拧腰，目视左掌(图3—185)；(2)上动不停，左脚跟落地，全脚踏实，屈膝半蹲支撑，重心移至左腿；右脚在前以脚掌虚步地面，成右虚步，身体向左转体拧腰；同时左掌采握变拳，屈肘收于左腰际，拳心向上，右拳随之变掌，臂内旋从右、向前、向左弧形横抹，掌心向下，掌指向前，高与眉齐，目视右掌(图3—186)。

要求与要点：(1)虚步形成与左掌采握、右掌横抹要同时进行；(2)抹掌时先含胸、收腹而后顺肩、纵腰，向右摆动幅度尽量要小，力达指尖，要充分利用左掌伸出时体内所积蓄的力量。


图3—185

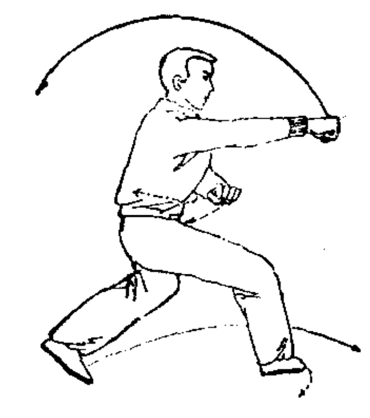

图3—186

(十)右玉环步右冲拳

动作说明：(1)步型不变，右掌拇指展开，从左向上、向右外缠转腕采握变拳，屈肘收于右肩前，拳心向下；左拳随之变掌向前插出，臂伸直，掌心向下，高与肩平，目视左掌(图3—187)；(2)上动不停，右脚向前进半步，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两膝均屈，成右玉环步；同时右拳向前冲出，拳心向下，高与胸齐，左掌随之采握变拳，屈肘收于右腋下，拳眼朝向身里，拳心向下，目视右拳(图3—188)。

要求与要点：(1)右掌外缠采握与左掌前插要相继进行；(2)玉环步的形成与右拳冲出、左拳收回三个动作要密切配合，同时进行。


图3—187

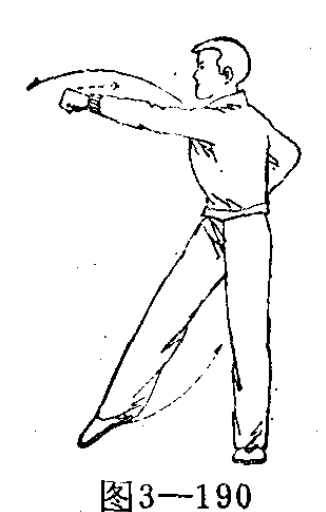

图3—188

第二段

(十一)右高虚步左冲拳

动作说明：(1)右脚尖外展，全脚踏实，左脚向前上步，脚尖里扣，以左脚跟和右脚掌碾地为轴使身体从右向后翻滚转体180度，面向正西方；左脚踏实，右脚在前以脚掌虚点地面，两膝挺直，成高虚步；右拳变掌随转体向上、向后弧形绕环，左拳随之屈肘收于左腰侧，拳心向上，目视右掌(图3—189)；(2)紧接上动，当右掌环绕至身体正前方与肩同高时，采握变拳屈肘收抱于右腰际，拳心向上，左拳同时向前冲击，拳心向下，高与口平，目视左拳(图3—190)。


图3—189


图3—190

要求与要点：(1)向后转体时，身体不要预先站起，而是在上左步的瞬间，完成抬头、挺胸、挺腹、拧腰等动作的过程中站起，右肋部紧张；(2)高虚步的形成伴随着左拳的冲出和右拳的回收，定势后，挺胸，塌腰，收腹，左肩前顺，右肩后张。

(十二)右玉环步上贯下冲拳

动作说明：(1)重心移至左腿，右腿屈膝在身前抬起，小腿后翻；同时右拳从腰间经右、向前、向左横贯，拳心向下，高与耳平，左拳随之变掌，在身前迎击右前臂桡骨一侧，掌心向右，掌指向上，目视右拳(图3—191)；(2)上动不停，右脚向前跨步踩跺，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两膝均屈，成右玉环步，上身略向前倾探；右拳臂先微屈，随左脚落地向前直臂冲出，拳心向下，高与腹平，左掌在原来位置随右拳动作而移动，目视右拳(图3—192)。

要求与要点：(1)上述分解动作要迅速、连续进行，中间不要停顿；(2)右贯拳时略收腹、含胸，为下冲拳积蓄力量；(3)右脚以脚外侧为力点用力向下踩跺。

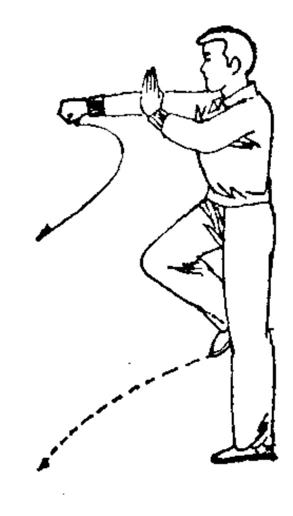


图3—191

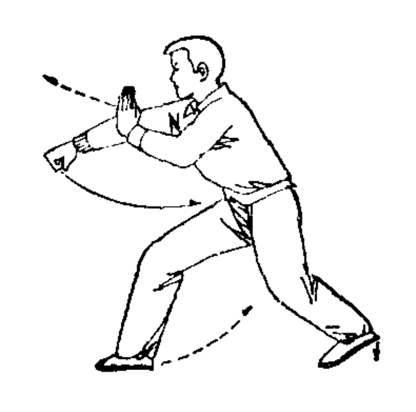


图3—192

(十三)马步右推掌

动作说明：(1)左脚跟落地，重心移至左腿，挺膝支撑，右

腿屈膝在身前提起，上身略向前探；同时左掌从右臂上向前上方伸出，掌心向右，掌指向前，与眉同高，右拳随之屈肘收抱于右腰侧，拳心向上，目视左掌(图3—193)；(2)上动不停，右脚向前落步，脚尖内扣，身体随之以左脚掌碾地为轴向左转体90度，面向正南，两膝均屈，成马步；于右脚落步的同时，左掌臂内旋，左掌采握变拳，屈肘向左肩前平带，拳心斜向下方，拳眼斜向身里；右拳变掌，随马步的形成，向身体正前方推出，高与腹齐，掌心向前，掌指斜向右前上方，臂微屈，目视前方(图3—194)。

要求与要点：(1)左伸掌、右抬腿及右收拳要同时完成；右脚落地成马步、左带拳与右推掌也要同时完成；(2)左伸掌发柔劲，向前按压，左肩前顺，腰部向右拧转，为下一个动作积蓄力量；右推掌要发寸劲，动作利落脆快，借助于身体左转和腰部左拧，与上势的力量融汇贯通一起；(3)马步时，两膝蹲平，膝、脚内扣，挺胸，塌腰，防止突臀和身体前倾。

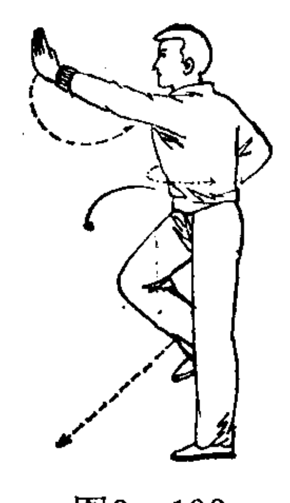


图3—193



图3—194

(十四)右玉环步右压肘

动作说明：(1)以右脚跟和左脚掌碾地为轴向右转体90度，面向正西方，右脚踏实，左脚掌着地，两膝略屈；于转体的同

时，右臂内旋，右掌拇指展开向右侧上方平摆，掌心向下，臂伸直，左拳臂外旋，使拳心向下，目视右掌（图3—195）；(2)上动不停，左脚跟落地，挺膝支撑，右脚在身前屈膝提起；同时右掌采握变拳，屈肘收于右胸前，拳心向下，拳眼朝向身里，左拳随之变掌，向前推出，掌指向上，目视左掌（图3—193，唯右拳在胸前）；（3)上动不停，右脚向前跨步踩落，脚尖略内扣，两腿屈膝下蹲，成右玉环步，身体稍向左转，上身前探；同时右臂外旋，以前臂外侧为力点，向前屈肘下压，拳高与鼻齐，拳心斜向后上方；左掌随之采握变拳，屈肘回收于右肘下，拳心向下，拳眼朝向身里，目视右拳（图2—87，唯方向相反）。



图3—195

要求与要点：(1) 右掌平摆和采握回收的动作要快速敏捷；(2)压肘时，要借用身体重心下落及腰部的力量，动作要浑然一体，两脚稳固站立，沉实，挺拔。

（十五）虚步双立掌

动作说明：(1)右脚尖略外展，左脚向前上步，两膝略屈，重心在两腿之间，上身略右转；同时左拳变掌，从右臂下向前平伸横砍，掌心斜向前下方，指高与眉齐，臂伸直，右拳臂内旋随之屈肘收于左肋内侧，拳心向下，拳眼朝向身里，目视左掌（图3—196）；(2)左脚尖略外展，右脚向前上步，两脚全脚着地，膝均屈半蹲，重心落于两腿之间，上身略左转；同时左掌采握变拳屈肘回收于右肋内侧，拳心向下，拳眼朝向身里；右拳随之变掌，从左臂上方向前平推，掌心斜向左前方，目视右掌（图3—197）；(3)重心移至左腿，挺膝支撑，右腿屈膝提起；同时右掌采握变拳，屈肘收于右肩处，拳眼朝向身里，拳心向下；左拳随之变掌向前直臂插出，掌心向下，掌指向前，目视

左掌(图3—198)；(4)右脚向前落步，全脚踏实，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两膝均屈，成右玉环步；右拳变掌，臂外旋向前弹甩掌，掌心向左，掌指向前，掌高与腮平，臂伸直；左掌随之采握下压，屈肘回收于右肘下，拳心向下，拳眼朝向身里，目视右掌(图3—199)；(5)左脚跟落地，重心移至左腿，膝略屈支撑，右腿在身体右侧屈膝提起，小腿向侧后方翻起，膝、胯内裹，身体向左侧倾倒，目视右掌(图3—200)；(6)紧接上动，右脚向右侧点弹踢出，腿伸直，脚面绷平，高与阴部相齐，目斜视右脚(图3—201)；(7)右脚从左腿前方向左侧横跨落步，脚尖外展，膝略屈，左脚随即离开地面，屈膝后翻；同时左拳变掌，与右掌一起向身体左后方摆动，目视两掌动作(图3--202)；(8)左脚向后落步，屈膝下蹲支撑，右脚在前以脚掌虚点地面，成右虚步；同时两掌继上动作，在身体左侧继续向上弧形环绕，与胸相平时，经身前向右侧平推伸出，立于身体前方，右掌在前，掌心斜向左前方，掌指向上，与肩同高；左掌屈臂位于右肘内侧，掌心向右，掌指斜向前上方，目视右拳(图3—203)。

要求与要点：(1)上述八个分解动作是一组连续的完整动作，习练时中间不要停顿，要快速、连贯的一气呵成；(2)左右上步击掌时，动作要沉实有力，刚而不僵(也可发柔劲)，击左掌时，腰略向右拧转坐髋，击右掌时，腰略向左拧转坐髋，做到力发自腰，达于手，枝摇根固，动作轻灵敏捷，完整一体，力点指向前下方；(3)右掌弹甩时，有甩肩抖腕、放长击远之势，力达掌指；(4)侧点弹腿时，主要运用膝关节突然伸直的弹射力量，力达脚尖，胯关节充分放出，但要防止用“甩大腿”的方式代替弹点，上身可尽量向左侧倾倒，力求与地面平行，如果能做到脚、膝、胯、肩及头在一条水平的直线上更佳；(5)

虚步立掌要沉实，垂肘，两后臂向肋部紧裹，虚步要求同前。

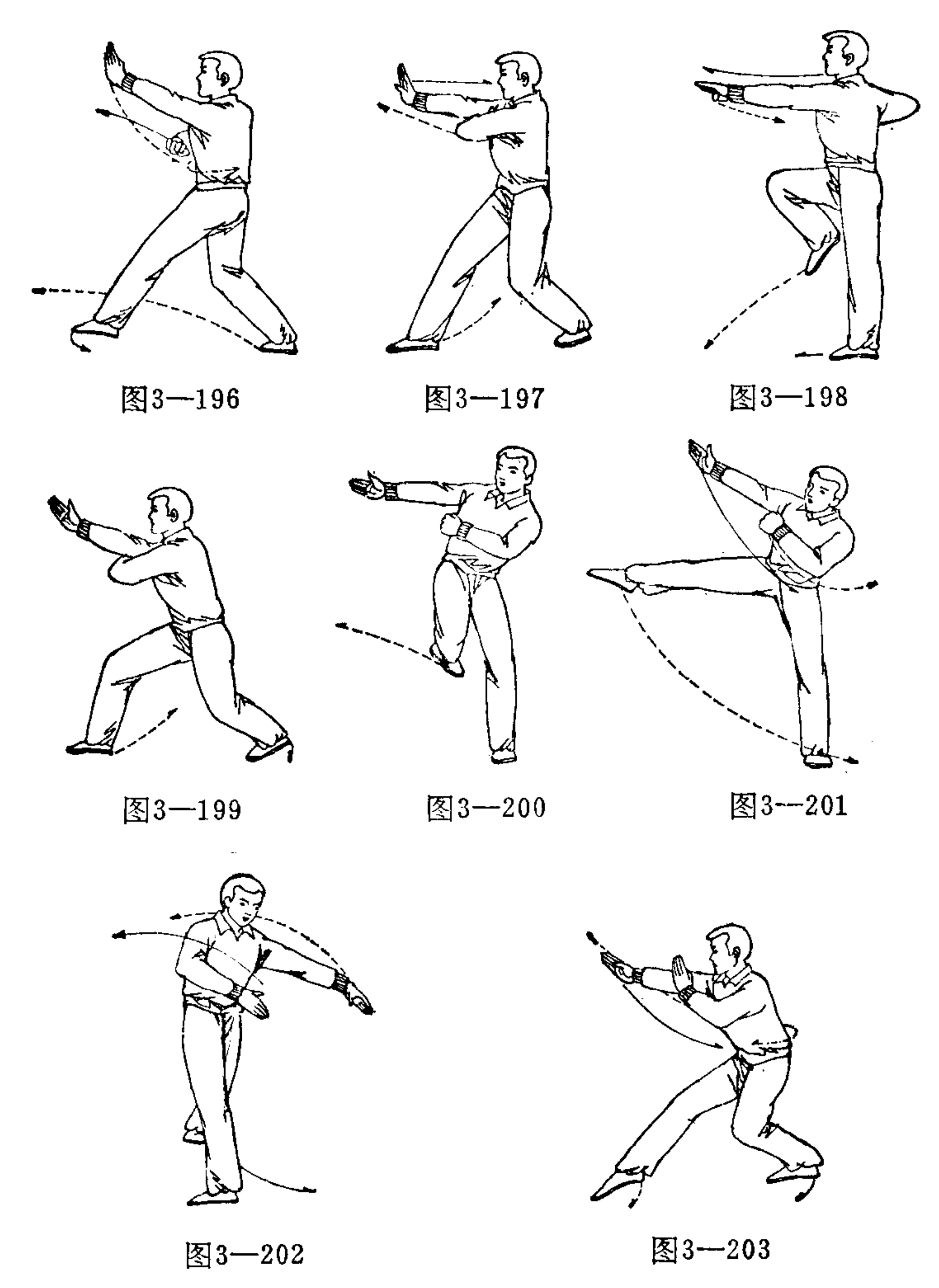


图3—196　图3—197　图3—198

图3—199　图3—200　图3—201

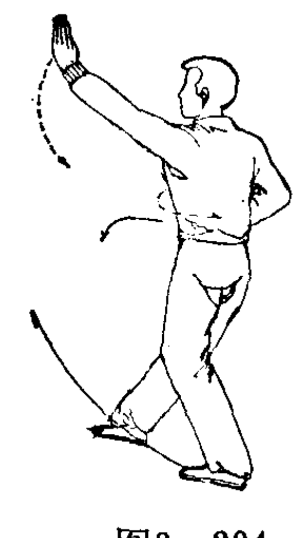
图3—202　图3—203

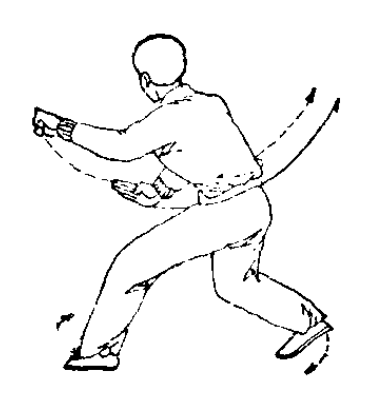
(十六)左玉环步右横推掌

动作说明：(1)以两脚掌碾地为轴，向右转体，面向西北，

两腿交叉，两膝略屈，重心略偏右腿，身体前探；左掌随转体从右臂下向前上方穿出，掌指向前，掌心向右，高与眉平；右掌随之屈肘收于右腰侧，掌心向上，目视左掌(图3—204)；(2)上动不停，左脚向前上步，脚尖略内扣，右脚跟离地抬起，以脚掌内侧着地，两膝均屈下蹲，成左玉环步，上身向左拧腰转体；同时左掌采握变拳，向左侧屈肘采拉，位于左肩前方，拳心向下，高与肩平，右掌臂随之内旋，向左前方推出，位于左大腿上方，高与腹齐，掌心斜向下方，目视正前方(图3—205)。

要求与要点：(1)交叉步穿掌动作要迅速敏捷地进行，穿掌要有力，充分借用身体突然站起、拧腰转体的力量，但该动作是个过渡动作，中间不要停顿，应迅速接做下动作；(2)左玉环步形成与右推掌、左采拉动作要有机的结合在一起，形成统一整体，定势后，上身略向左倾，右肩前顺，左肩、肘下沉。


图3—204


图3—205

第三段

(十七)左玉环步左挂右冲钩手

动作说明：(1)以左脚跟和右脚掌碾地为轴，从右向后转体180度，面向正东，两脚踏实，挺膝伸直，重心落于两腿之间；右掌随转体从腹前向后、向上弧形甩撩掌，与头同高时，臂外

旋，采握变拳，屈肘收于右腰侧，拳心向上；左拳臂外旋，也随转体由下、向后、向上弧形屈臂冲上钩拳，位于身体正前方，拳心向里，拳略高于下颏，目视左拳(图3—206)；(2)上动不停，左脚向前上步，脚尖稍内扣，右脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲，成左玉环步，上身向左拧腰；同时左拳臂内旋以尺骨一侧为力点，向左横挂，高与眉齐，右拳随之变钩手，向左前方平冲，臂伸直，钩尖朝向右后方，高与腹部相齐，目视正前方(图3—207)。

要求与要点：(1)向后转体时，须先向右拧腰翻滚，便站起，全身要有一股拧绳似的蓄劲，防止先站起再转身；(2)右掌甩撩，要以掌背和掌指外侧为力点，钩手前冲以钩背为力点，腕关节用力内屈，右肩前顺。

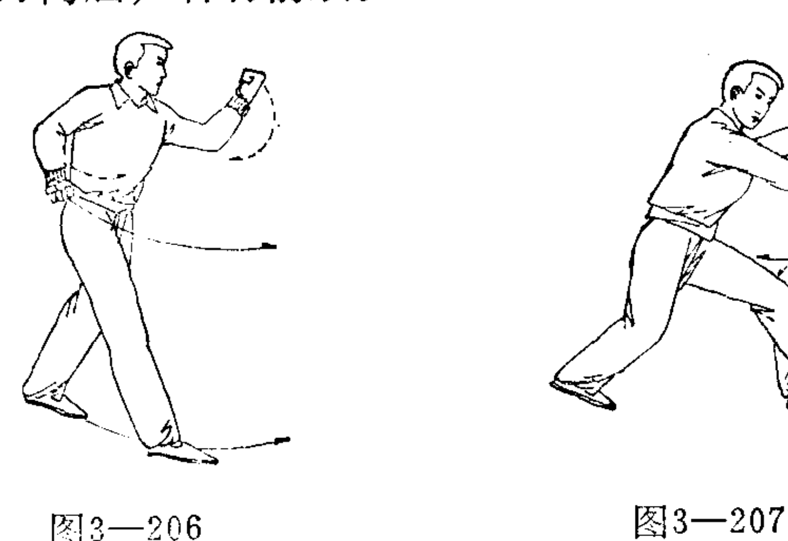


图3—206　　图3—207

(十八)右钩步双钩手横扫

动作说明：(1)右钩手落于左腿外，左拳变钩手，直臂向下伸出，在右臂上方与之交叉，钩尖朝向身里，目视两钩手(图3—208)；(2)上动不停，左脚尖外展，重心移至左腿，膝略屈支撑，右脚离开地面，小腿后翻；同时两钩手(左钩手在前，右钩手在后)向上、向左弧形屈臂绕环，绕至左肩前方时，右钩手应在上与颈相平，左钩手应在下与胸相齐，目视右钩手(图3—

209)；(3)紧接上动，左腿屈膝下蹲，右脚尖内屈翘起，以脚跟内侧着地，从后向前、向左横扫，膝、胯内裹，成右钩步，身体左转；两钩手同时向右横钩扫出，右钩手在前与肩相平，臂伸直，左钩手位于右腋处，钩尖均向右下方，目视右钩手(图3—210)。

要求与要点：(1)上述动作，尤其是两钩手缠腕动作，要连续协调地进行，中间不要停顿；(2)钩步横扫腿时，利用右小腿向前挺膝伸直的力量向左贴地滑拉，左脚稳固站立，不要东摇西摆，两钩手用力向后反屈腕，沉肩、垂肘。

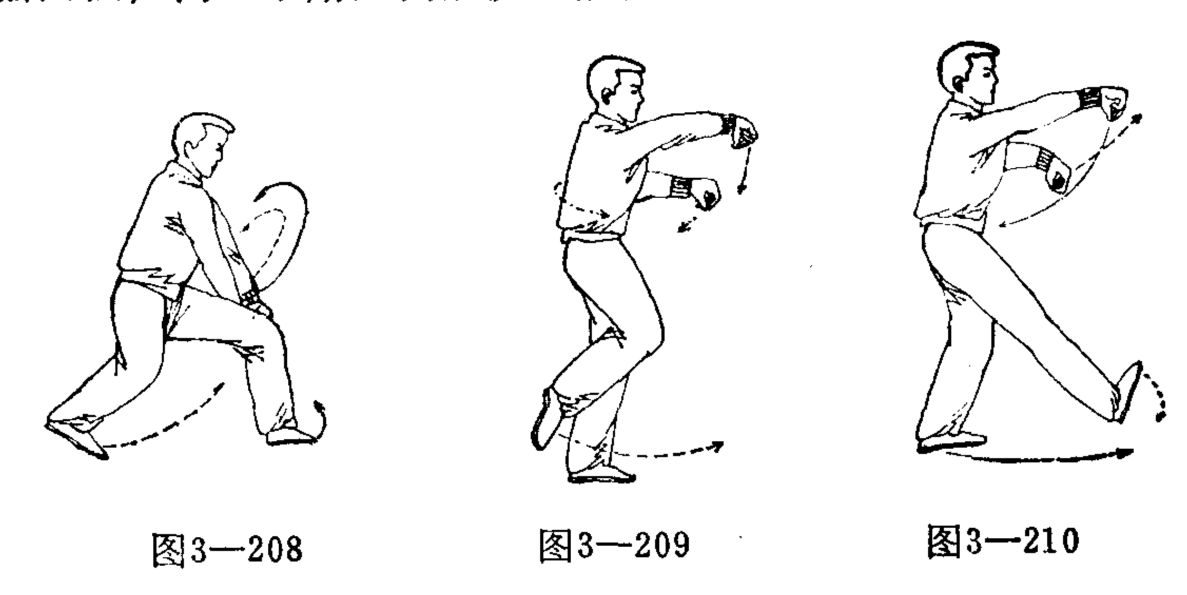
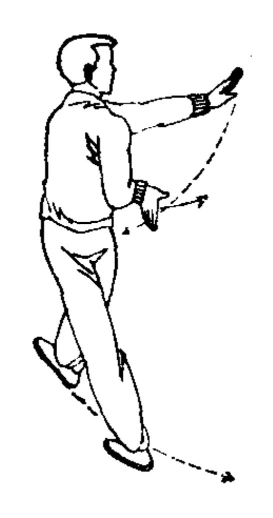


图3—208　图3—209　图3—210

(十九)左弓步右推掌

动作说明：(1)右脚尖落地，全脚踏实，左脚从右腿后向右后方投步，两腿交叉，两膝略屈，重心落于两腿之间；同时左钩手变掌，向前伸出，掌心向下，高与肩平；右钩手随之变掌，屈肘收于右腰侧，掌心向前，目视左掌(图3—211)；(2)上动不停，右脚向右后方贴地挺膝蹬出，脚跟外展，左腿屈膝前弓，成左弓步，身体左转，面向北方；同时左掌向左搂采变拳，屈肘收于左腰侧，拳心向上；右掌随转体向左前方平推，臂略屈，高与腰齐，掌心斜向左前方，手腕后屈，目视右掌(图3—212)。

要求与要点：(1)左投步、右收掌及左掌前伸等动作，要同时进行，协调一致；右蹬腿、右推掌及左搂采等动作，也要同时进行；(2)右腿后蹬有力，与腰、胯左转的力量合二为一；(3)右推掌要借用转身及右腿后蹬的反作用力，以掌外侧为力点；(4)定势后，要挺胸、塌腰，防止右脚拔跟、撅起及臀部突出。



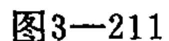


图3—211

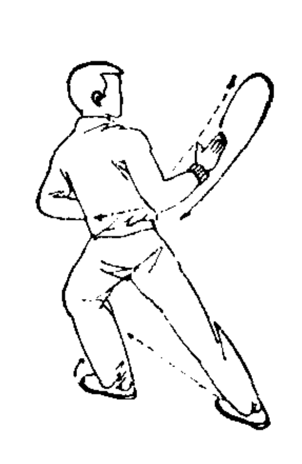


图3—212

(二十)右玉环步右冲拳

动作说明：(1)左脚尖内扣，左腿挺膝支撑，右腿屈膝在身前提起；同时右掌臂内旋，右掌向右、向前弧形摆掌，至臂伸直时采握变拳，屈肘收于右腰侧，拳心向上，左拳随之变掌向前伸出，掌心向下，掌指向前，高与肩平，目视左掌(图3—213)；(2)上动不停，右脚向前跨步踩跺，全脚踏实，脚尖略为内扣；左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，屈膝下蹲，成右玉环步；同时右拳向前平冲，拳心向下，高与肩平，右掌随之采握变拳，屈肘收于右胸前，拳心向下，拳眼朝向身里，目视右拳(图3—214)。

要求与要点：(1)上述两掌一拳的动作，要快速连续地完成。实际上右掌搂采的位置，就是左掌要采握的地方，故两掌

要前呼后应地进行；(2)玉环步冲拳，要完整一体，刚劲有力。

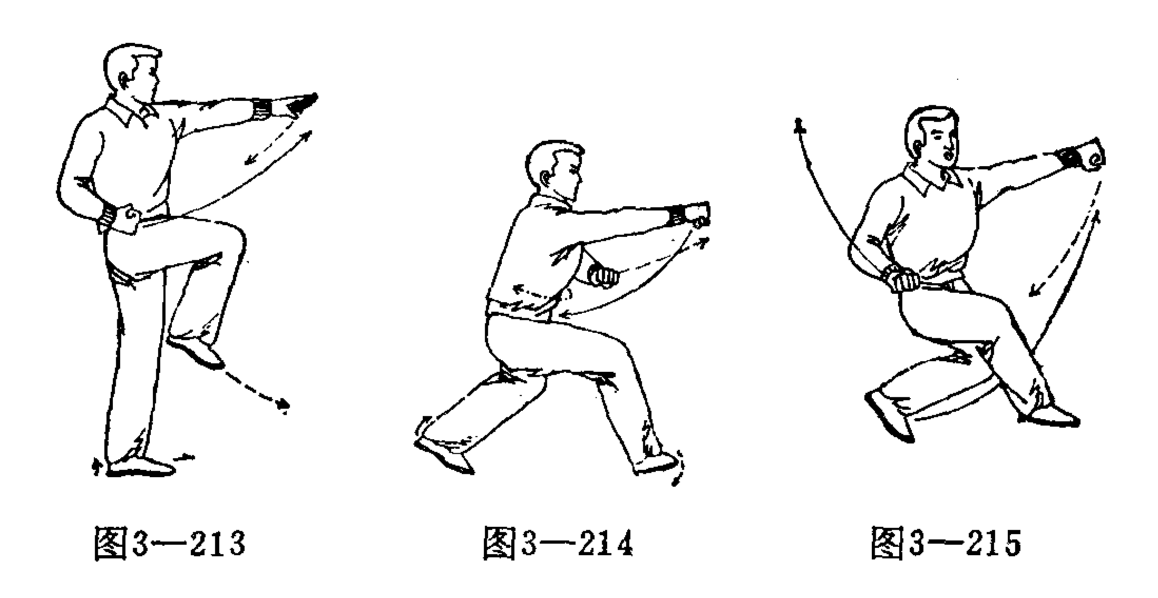


图3—213　　图3—214　　图3—215

(二十一)歇步左冲拳

动作说明：以右脚跟和左脚掌碾地为轴，向右转体90度，两腿交叉，屈膝半蹲，成歇步；同时左拳从右臂下向前冲出，拳心向下，高与肩平，右拳随之屈肘收抱于右腰侧，拳心向上，目视前方(图3—215)。

要求与要点：右转体成歇步时，身体不要站起，左冲拳要随转体完成。

(二十二)左提膝分拳铲腿

动作说明：重心移至右腿，挺膝支撑，左腿屈膝在身前提起，胯、膝里扣，当膝部接近水平时，挺膝向前铲踢，脚尖内屈，身体稍向右侧倾；同时左臂伸直，向下、向左后方下截，停于身体左后方，拳心向后，拳眼朝向身里，右拳随之直臂向上方伸出，拳眼向后，拳心朝向身里，目视前方(图3—216)。



图3—216

要求与要点：(1) 支撑腿站稳，腰部

向右略弯曲借以保持身体平衡；(2)两肩充分拉伸，铲腿高度在胯、腋之间，铲腿须用力，但防止胯关节上抬提起，挺胸，直腰。

(二十三)左玉环步右插掌

动作说明：(1)左脚向前落步，右脚接着向前上步，全脚着地，挺膝支撑，重心介于两腿之间，身体左转；同时左拳向后、向上、向前、向下直臂抡劈一圈，屈肘收于左腰侧，拳心向上，右拳随之从上向前劈砸，拳眼向上，拳心向左，臂伸直，目视右拳(图3—217)；(2)继上动作，右拳臂内旋，向下、向后、经上、向前直臂抡劈一圈，目视右拳(图3—218)；(3)上动不停，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；右拳同时收于右腰侧，拳心向上，左拳从腰间向前平冲，拳心向下，高与鼻平，目视左拳(图3—219)；(4)紧接上动，左脚向前上步，全脚踏实，脚尖略内扣，右脚以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲，成左玉环步；同时左拳向下挂压，屈肘收于左腰侧，拳心向上，右拳随之变掌，臂内旋，向前平插伸出，掌心向下，掌指向前，目视右掌(图3—220)。

要求与要点：(1)两臂抡劈，以尺骨一侧为力点，要松肩伸臂，动作要灵活自如，以腰带臂，劲力充实；(2)右插掌时，肩肘前顺，腰向左拧转，上身前探，做到“放长击远”，力量发自于腰，达于指尖。

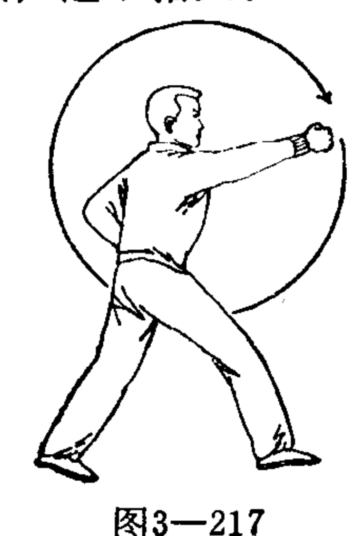


图3—217

图3—218



图3—219

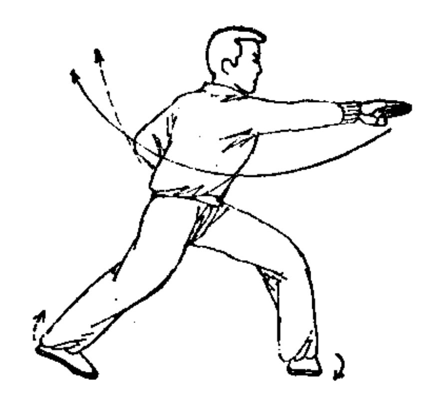


图3—220

第四段

(二十四)左弓步右冲拳

动作说明：(1)以两脚掌碾地为轴，从右向后拧腰转体180度，面向正西方，两腿交叉，两膝略屈，右脚全脚着地，脚尖外展；左脚掌着地，身体略前倾；右掌于转体的同时，在身体右侧向后弧形平摆搂手，当摆至身体正前(西)方时，采握变拳，屈肘收于右腰侧，拳心向上；左拳在转体后，成钩拳向前上方冲出，拳面略高于颏部，拳心向里，臂略屈，目视左拳(图3—221)；(2)上动稍停，左脚向前上步，屈膝前弓，右腿蹬直，成左弓步；左拳臂内旋，以肘尖和后臂为力点，向左后方横挂外撑，成平肘停于左胸前，拳心向下，右拳自腰间向前平冲，拳心向下，目视右拳(图3—222)。

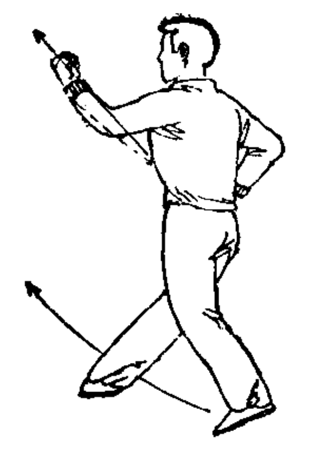


图3—221

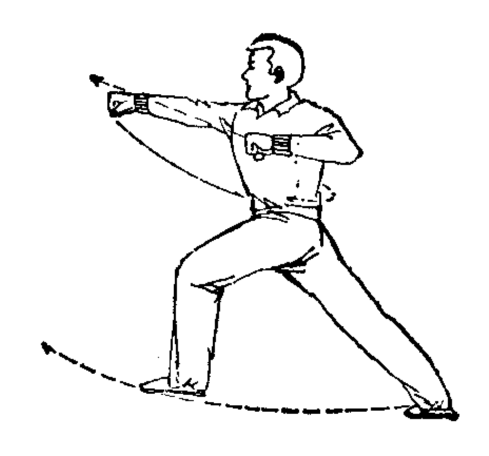


图3—222

要求与要点：(1)向后转体的要领同第(十七)动作；(2)左钩拳，要运用拧腰转体的力量，力达拳面；(3)左臂肘横挂外撑须用力，并与右冲拳、弓步的形成要同时完成，右肩前顺，挺胸、塌腰，两脚踏实，严防拔跟、突臀。

(二十五)马步右推掌

动作说明：(1)右脚向前上步，全脚踏实，左脚在后以脚掌着地，重心位于两腿之间，上身略向前探、右转；左拳变掌从右臂下向前方穿出，掌心向右，掌指向前，高与眉平，右拳随之屈肘收抱于右腰侧，拳心向上，目视左掌(图3—223)；(2)上动不停，以两脚掌碾地为轴，向左转体90度，面向正南方，两腿屈膝下蹲，成马步；左掌臂内旋，左掌采握变拳，屈肘横架于头上方，拳心向前，右拳变掌，随转体向身体正前方推出，腕关节后屈，掌心向前(南)，掌指向上，目视右掌(图3—224)。

要求与要点：(1)左穿掌时，腰向右拧转(可发柔劲)，采拉推掌时，腰向左拧转，两个动作要衔接，以腰为轴，运转灵活自如；(2)马步推掌定势后，右肩、肘下沉，左臂呈圆滑的弧形，左肘稍向后张；两大腿要屈膝坐平，两脚尖里扣，两膝略内收，挺胸、直背、塌腰。

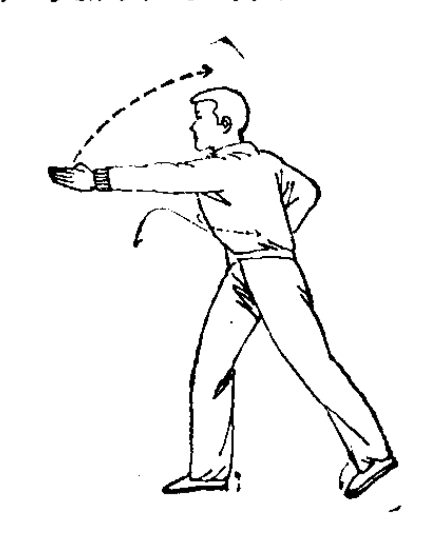


图3—223



图3—224

(二十六)左蹬踢右劈掌

动作说明：(1)右脚尖外展，重心移至右腿，膝稍屈支撑，左腿屈膝提起，身体右转90度，面向正西，略前倾；左拳屈肘收抱于左腰侧，拳心向上，右掌臂内旋，随转体向右平摆，掌心向下，目视右掌(图3—225)；(2)上动不停，左腿向前挺膝蹬出，脚尖内翘勾起，高与胯平；同时右掌直腕向上直臂上挑，高过头顶时，使掌指向上，左拳随之向前平冲，拳眼向上，目视左拳(图3—226)；(3)继上动作，左脚向原地落步，以脚掌着地，两膝略屈，重心在两腿之间，上身略前探；同时左拳屈肘收至左腰侧，拳心向上，右掌臂随之直臂向下劈掌，掌心向左，掌指斜向前下方，目视右掌(图3—227)。

要求与要点：(1)上述三个分解动作，要疾速有力；(2)挑掌、冲拳与蹬腿要同时进行；(3)右掌下劈时，肩关节前顺拉伸，以掌外侧为力点，劲力充实。

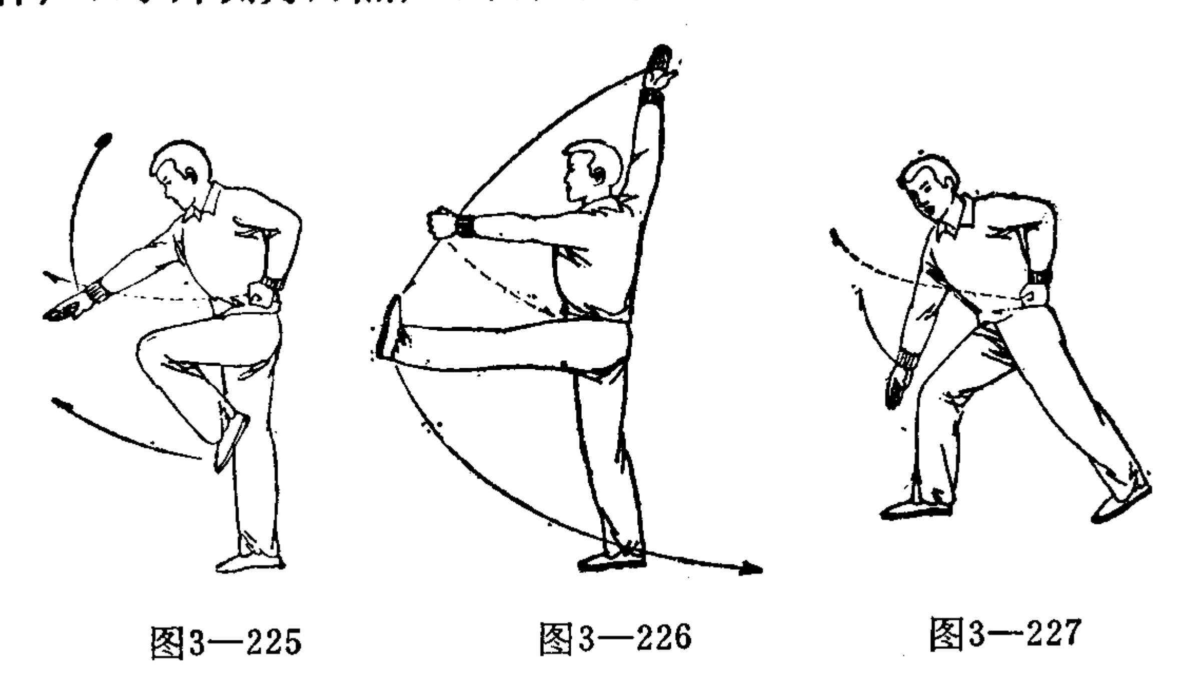


图3—225　　图3—226　　图3—227

(二十七)左玉环步右横推掌

动作说明：(1)两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时左拳臂内旋，经身体左侧向前、向右横贯，拳心向下，拳眼向右，高与眉齐，

右掌随之屈肘后收，在身前迎击左前臂桡骨一侧，掌心向左，掌指向上，目视左拳(图3—228)；(2)右脚向前进步，左脚在后以脚掌着地向前滑拖，仍成右玉环步，身体略向左拧转；右掌向前、向左横砍，掌心斜向左上方，高与颈平，左拳随之屈肘收于左腰侧，拳心向上(图3—229)；(3)上动不停，以右脚跟和左脚掌碾地为轴，向右转体90度，两腿交叉，膝略屈；同时左拳变掌，从右臂下向前上方穿出，掌指向前；右掌随之屈肘收于右腰侧，掌心向上，目视左掌(图3—230)；(4)上动不停，左脚向前上步，全脚踏实，脚尖略内扣，右脚以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲，成左玉环步，身体略左转；同时左掌臂内旋，左掌采握变拳屈肘向左后方采拉，拳心向下，停于身前左侧，高与肩平，右掌随之向左前方横推，掌心斜向前上方，置于左大腿上方，目视正前方(图3—135)。

要求与要点：(1)从左横贯拳到右推掌是一个连续的拧腰转体动作，腰部左右拧转要灵活，运转自如(该组动作可发柔劲)；(2)砍掌是在向前直推的过程中，通过向左拧腰发劲，带动掌向左砍出。

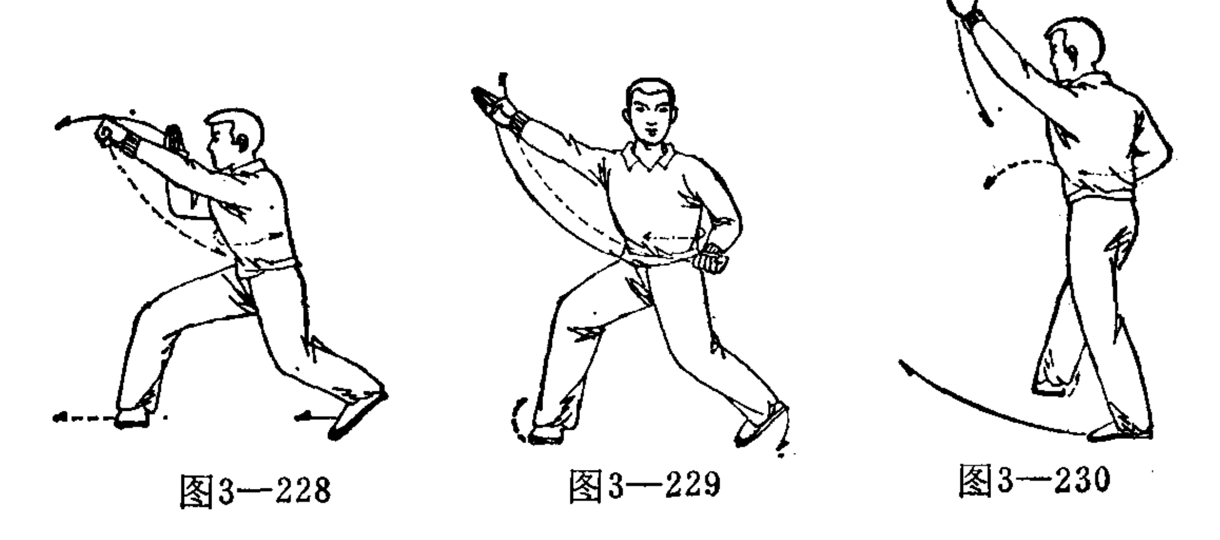


图3—228　　图3—229　　图3—230

(二十八)右玉环步左上冲拳

动作说明：(1)身体稍站起，右脚向前上步，重心略前移，

左脚在后以脚掌着地，两膝略屈；同时右掌臂内旋，向右上方采握变拳，屈肘回收至身体右前方，拳眼向左，拳心向下，高与眉平，左拳变钩手，臂内旋，向前直臂冲出，钩尖向左，高与胸平，目视左钩手(图3—231)；(2)上动不停，左脚跟落地，重心移至左腿，全脚踏实，屈膝支撑；右脚在前以脚尖内侧虚点地面，成右虚步，身体略左转；同时右拳变掌向前直臂平伸抓出，右钩手随之变拳屈肘收于右腰侧，拳心向上，目视右掌(图3—232)；(3) 上动不停，左腿挺膝支撑，右腿屈膝提起，膝、胯里合，向前上方铲踢，脚尖里扣，高与肋平，同时右掌稍屈臂回收，位于身前，目视前方(图3—233)；(4)继上动作，右脚向前跨步落地，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌着地向前滑拖，屈膝下蹲，成右玉环步，身体右转；同时右掌臂内旋，右掌向前、向上反采变拳，屈肘架于头上部，拳心斜向前方，左拳随之向前上方冲出，拳眼向上，臂伸直，目视左拳(图3—234)。

要求与要点：(1)上述分解动作，要紧密相连敏捷地进行；(2)右钩手冲出时，腕关节用力内屈，肩前顺，上身前探，右掌前抓要五指用力，掌心内含；(3)玉环步上冲拳，要借助于右手反采，腰部向右拧转的力量，稳固站立。

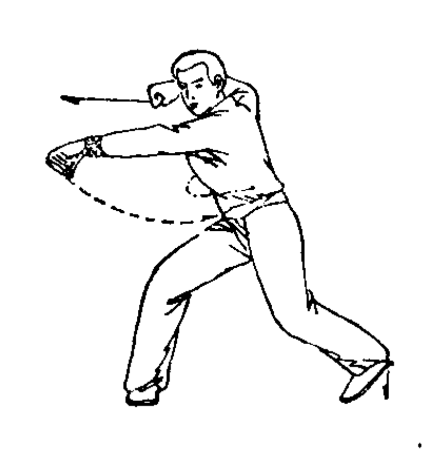


图3—231

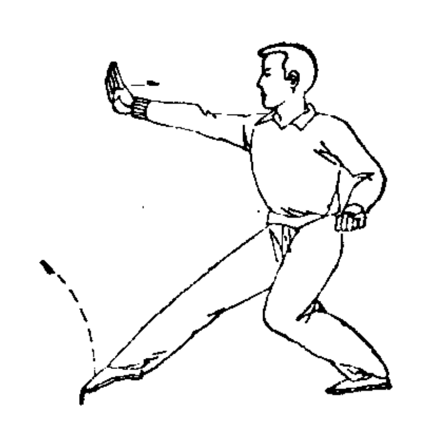
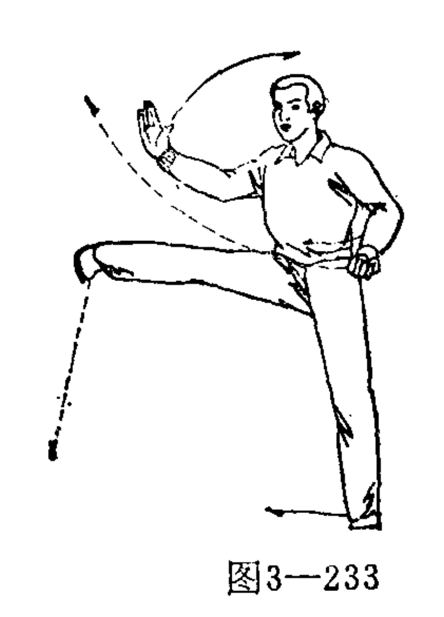
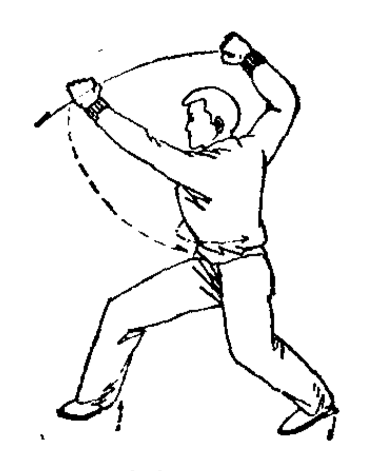


图3—232


图3—233


图3—234

(二十九)右钩步右冲拳

动作说明：(1)左脚跟落地，重心移至左腿，右脚在前以脚尖虚点地面，膝、胯关节里裹，成右虚步，身体略左转；右拳臂外旋，从上向前、向下劈出，拳眼向上，拳心向左，左拳随之收于左腰侧，拳心向上，目视右拳(图3—235)；(2)右脚向左侧移半步，全脚踏实，脚尖略外展，重心移至右腿，左脚在后以脚掌着地；同时右拳向上、向右下方反臂甩劈，拳心向上，位于身体右侧；(3)上动不停，左脚绕过右脚向前上步，全脚踏实，重心移至左腿，右脚在后以脚掌着地，身体右转；左拳随转体向上、向前下方劈出，拳眼向上，高与腰平；右拳屈肘收至右腰侧，目视左前方(图3—236)；(4)两脚不动，左拳继上动作，向右、向上、向前方弧形摆动劈出，拳眼向上，位于身体左侧，高与肩平，目视左拳(图3—237)；(5)紧接上动，右拳屈肘上提，与耳相齐时向前直臂劈出，拳眼向上，高与胸平，左拳变掌，屈肘收于右前臂内侧，掌心向右，掌指斜向前上方，目视右拳(图3—238)；(6)重心移至左腿，右腿屈膝前提；同时右拳直臂上挑，至头顶上方时，屈肘收至右腰侧，拳眼向上，拳心向里，左掌随之向前穿出，掌心向右，掌指向前，目视左

掌(图3—239)；(7)紧接上动，左腿屈膝下蹲，右脚向前落步，以脚跟内侧着地，脚尖向上、向内翘起，膝、胯内裹，成右钩步；同时右拳向前平伸冲出，拳眼向上，臂伸直；左掌随之屈肘收于右肘内侧，掌心向右，掌指朝上(图2—89，唯方向相反)。

要求与要点：(1)上述(1)——(4)动作，实际上是一个左、右拳各抡一圈的劈拳动作，要快速敏捷，刚脆不僵，柔活不软，肩关节放松，力量贯通于拳；(2)钩步冲拳动作同第一段第(五)动作。

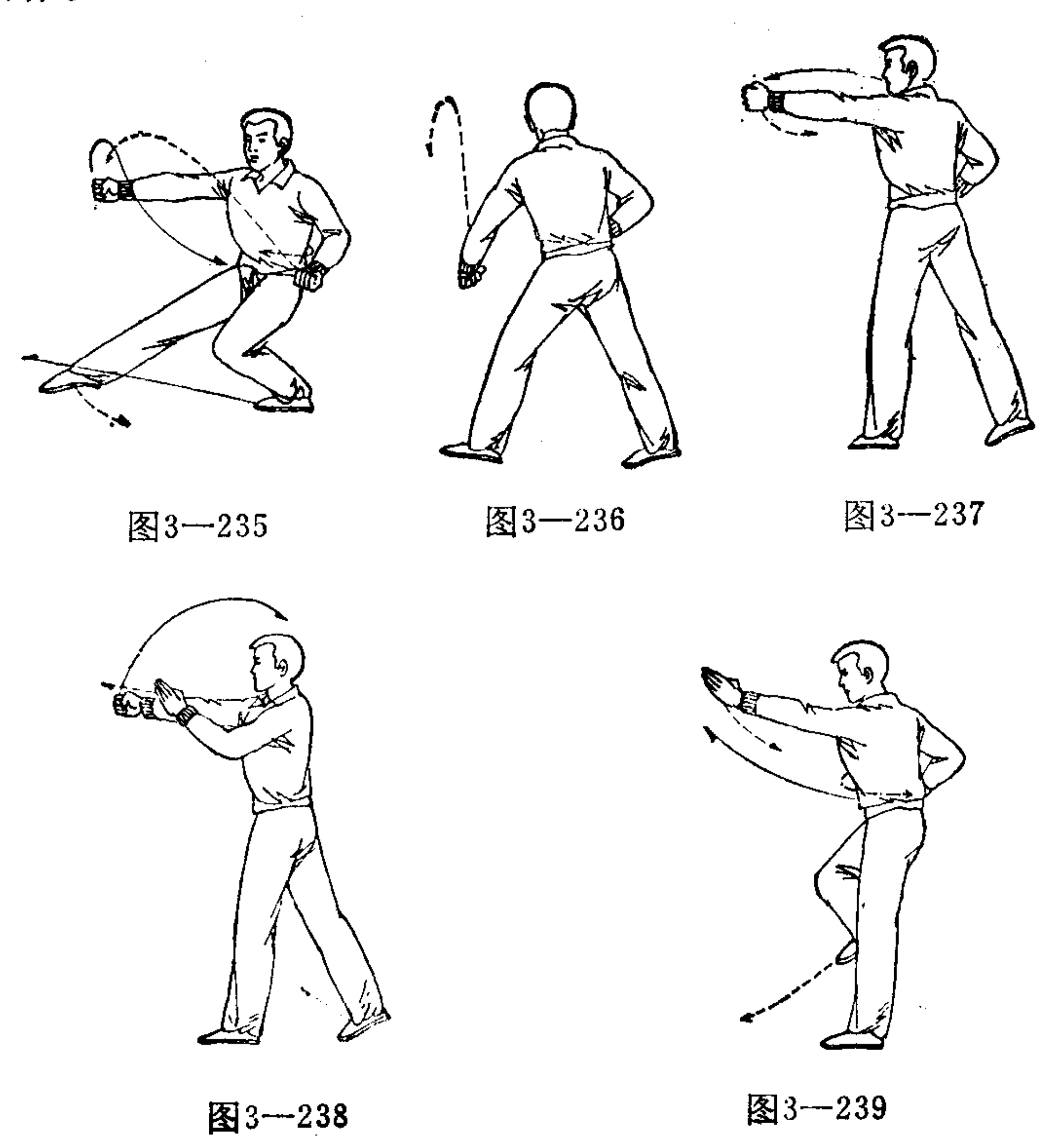


图3—235 图3—236 图3—237

图3—238 图3—239

(三十)左虚步双钩手

动作说明：(1)左脚尖外展，重心移至左腿，膝稍屈支撑，右腿屈膝提起，以脚背贴靠左腿腕处，身体向左转体90度，面向正南方；同时左掌下落于腹前，右拳变掌，在腹前与左掌交叉，右掌在外，左掌在里，掌心均朝向身里(图3—240)；(2)上动不停，右脚向原地落步，脚尖内扣，全脚踏实，左腿屈膝前提，身体继续左转；两掌右掌在前，左掌在后，向左、向上弧形绕环(图3—241)；(3)继续上动作，右腿屈膝下蹲支撑，左脚向前落步，以脚尖内侧虚点地面，成左虚步；两掌继续在身前向右、向下绕环，当右掌绕至与胸相平时，左掌应绕至与肩相齐，两掌同时向下、向左刁腕变钩手，屈肘后收，左钩手在前与肩同高，右钩手在后位于左肘内侧，钩尖均向下，目视正前方(图3—116)。

要求与要点：(1)两掌绕环变钩手主要靠肘、腕关节和腰部力量牵引进行，完成“刁、拨、钩、提”等动作；(2)两掌向上绕环时，右肋紧张，变钩手时右肋收缩，两后臂内侧紧贴两肋处，沉肩，垂肘，提腕。

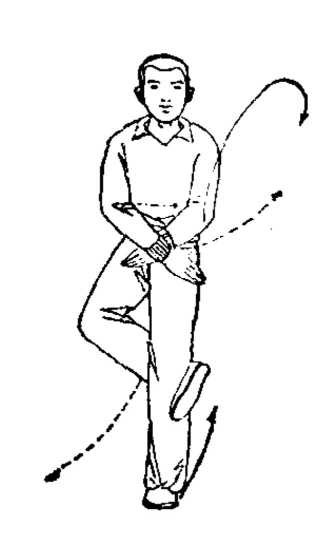


图3—240

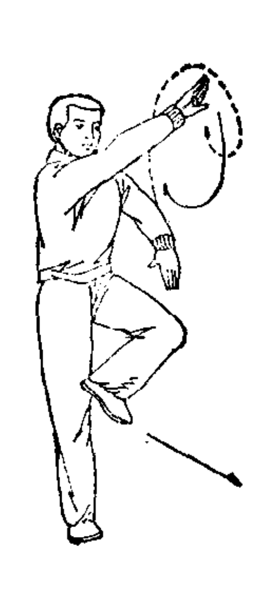


图3—241

收势

动作说明：(1)左脚向右脚后方撤步，全脚落地踏实，两腿挺膝伸直；同时两钩手变掌向身体两侧划弧下落，掌心向前，掌指向下(图3—112)；(2)上动不停，右脚后撤，向左脚方向并步站立；两掌同时在体侧由后向上弧形绕环，与头同高时，两臂屈肘内旋，使掌心向下，经体前下按于腹前，并分向两腿侧，两臂自然下垂，五指并拢，贴靠腿侧，恢复成预备姿势，目视正前方(图3—1)

要求与要点：眼向前平视，挺胸、塌腰，呼吸平稳，神态自如。

第五节　白猿偷桃拳

动 作 名 称

预备式

第一段

(一)左虚步双钩手

(二)右玉环步左冲拳

(三)左玉环步右横推掌

(四)右钩步右冲拳

(五)右玉环步右劈拳

(六)左钩步左右贯拳

(七)左玉环步左压肘

第二段

(八)转身虚步双采手

(九)左玉环步左右冲拳

第三段

(十)转身高虚步左冲拳

(十一)右玉环步右冲拳

(十二)右虚步弹拳

(十三)跃步右提膝双采拳

(十四)右玉环步右冲拳

(十五)左玉环步左右冲拳

第四段

(十六)转身右弓步右崩拳

(十七)左弓步右钩手

(十八)左玉环步右推掌

(十九)右玉环步右推肘

(二十)踹腿左冲拳

(二十一)弹踢右甩掌

(二十二)右玉环步双采手

(二十三)右玉环步左右冲拳

(二十四)转身左虚步双钩手

收　势

动作说明

预备势

动作说明：(1)两脚并步，五趾抓地，站立在拳场的西端，面向北方，向前平视；(2)两掌变拳，屈肘抱于腰侧，拳心向上，向左平视；(3)两脚跟慢慢抬起，以脚掌着地，两拳同时变掌从身体两侧屈臂上举，高过头部(图3—242)；(4)两脚跟下落，全脚着地，两臂内旋，两掌由上向下，经体前屈臂下按，置于腹前，掌心向下，掌指斜向相对，目视两掌(图3—243)。

要求与要点：(1)头要端正，颏略收，挺胸，塌腰，直背，收腹；(2)抱拳时两肩后张，两拳紧贴腰侧；(3)两掌上举时，

气提到胸腔，两掌下按时，气下沉至腹部。该拳为反起势。

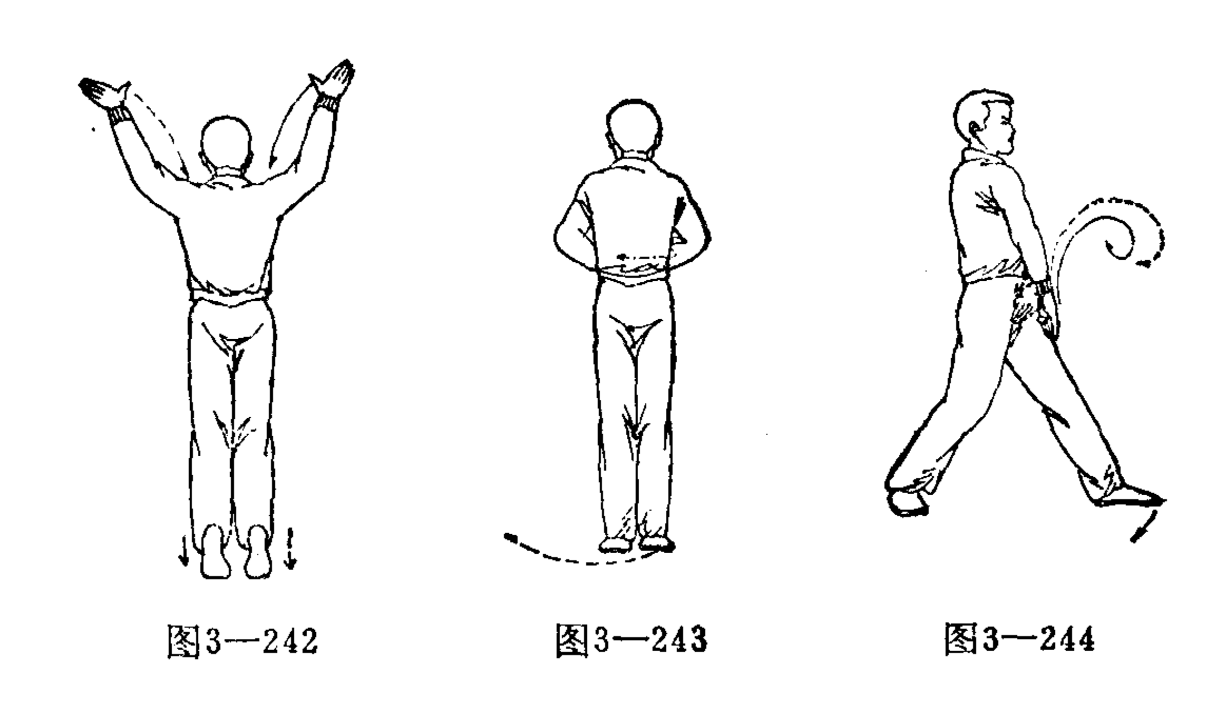


图3—242　　图3—243　　图3—244

第一段

(一)左虚步双钩手

动作说明：(1)以右脚跟和左脚掌碾地为轴，向右转体90度，面向东方，右脚从左腿后方向身体左侧撤步，两脚踏实；两掌在腹前交叉，右掌在外，左掌在里，掌指均朝下，掌心均朝向身里(图3—244)；(2)上动不停，右腿屈膝下蹲支撑，左脚向右侧略移步，以脚尖内侧虚点地面，成左虚步；同时右掌在前，左掌在后，向左、向上、向右、向下弧形绕环，当右掌绕至与胸相平时，左掌应绕至与肩相齐，两掌一起向左刁腕变钩手，屈肘后收，左钩手在前，与肩同高，右钩手在后，位于左肘内侧，钩尖均向下，目视正前方(图3—116)。

要求与要点：(1)两掌向上绕环时，右肋紧张，变钩手时，右肋收缩，两后臂内侧紧贴两肋处；(2)两掌绕环变钩手主要靠肘、腕关节和腰部力量牵引进行，完成“刁、拨、钩、提”等动作；(3)虚步形成后，挺胸、塌腰、直背，两肘内裹，

肩下沉，虚实分明。

(二)右玉环步左冲拳

动作说明：(1)右脚向前上步，全脚踏实，脚尖内扣，左脚以脚掌内侧着地，两腿屈膝，成右玉环步；同时左钩手变掌，拇指展开，从右向上、向左外旋缠腕采握变拳，右钩手随之变拳，向前直臂劈出，拳心向左，拳眼向上，高与肩平；在右拳劈出的同时，左拳变掌，屈臂迎击右前臂内侧，掌心向右，掌指斜向前上方(图3—245)；(2)紧接上动，左脚向后退步，仍以脚掌着地，右脚全脚贴地后拖，仍成右玉环步；同时右拳臂内旋，右拳变掌，掌心向下，在向身后搂采的过程中再采握变拳，屈肘位于右肩前，左掌随之变拳向前平冲，臂伸直，拳心均向下，目视左拳(图3—246)。

要求与要点：(1)劈拳须用力，肩部松沉，并前顺，劈拳主要运用肘关节，防止甩肩抡臂；(2)冲拳要迅速有力，左肩前顺，右肩后牵，并同玉环步的形成完整一体。

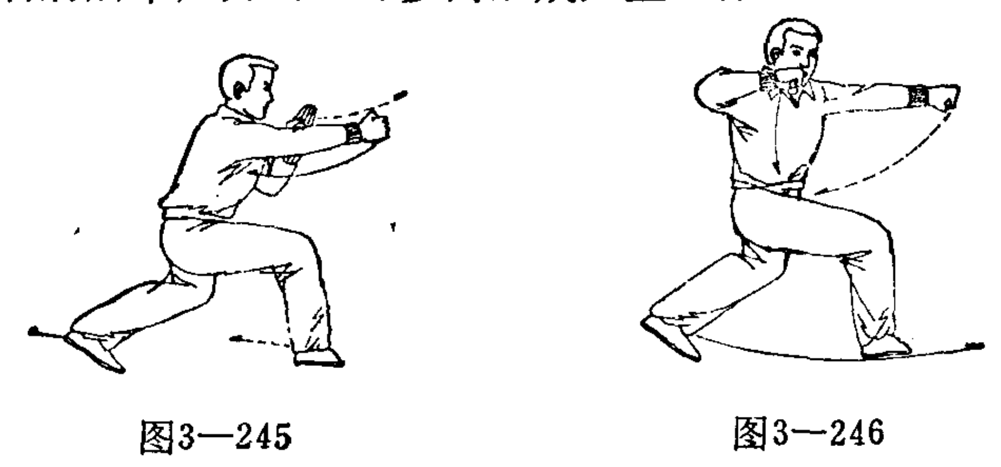


图3—245　　图3—246

(三)左玉环步右横推掌

动作说明：(1)左脚向前上步，同时两拳屈肘收抱于两腰处，拳心均向上(图3—247)；(2)紧接上动，右脚向前上步，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚以脚掌内侧着地，两腿屈膝，成右玉环步；同时右拳臂内旋，右拳从腰间向前、向左横贯，拳心

向下，拳眼朝左；左拳随之变掌向前屈臂迎击右前臂桡骨一侧，掌心向右，掌指向上，目视右拳（图 3—174）；（3)上动不停，右拳变掌，拇指展开，从左向上、向右外旋缠腕，采握变拳，屈肘收于右肩前；左掌随之成俯掌向前伸出，掌指向前（图 3—175）；（4)上动不停，右脚向前进步，左脚在后以脚掌着地向前滑拖，乃成右玉环步；右拳向前平冲，拳心朝下，左掌随之采握变拳，屈肘收于右肘下，拳心朝下，拳眼朝向身里（图3—248)；（5)上动不停，以右脚跟和左脚掌碾地为轴，向右转体90度，两腿交叉，膝略屈，右脚尖外展踏实，左脚掌着地；同时左拳变掌，从右臂下向前直臂穿出，掌心斜向上，掌指向前，高与头平；右拳随之屈肘收于腰间，拳心向上（图3—249)；（6)左脚向前上步，全脚着地，脚尖略内扣，右脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝，成左玉环步；左臂内旋，屈肘向左后方搂采变拳，置于身体左前方，高与胸齐；右拳变掌，经腹前向左侧横推，位于左大腿上方，掌心斜向左上方，目视正前方（图3—250)。

要求与要点：(1)上述分解动作必须连贯进行，不要迟缓和中断；(2)右掌外旋转腕采握时必须有力；(3)玉环步击掌时，上身略向左拧转，以腰部力量向左横推，左臂屈肘约90度，拳、肘在一水平线上，右后臂内侧贴靠右肋部。

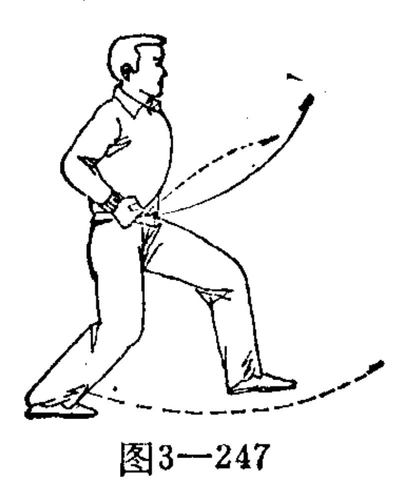


图3—247

图3—248


图3—249


图3—250

(四)右钩步右冲拳

动作说明：(1)重心移至左腿，右脚在左脚内侧跺地震脚，屈膝下蹲，左脚随之离地向前进步，以脚跟着地，脚尖内勾翘起，成左钩步；左拳于震脚同时，由左向前、向右横贯，拳与耳平，拳心向下，右掌随之在身前迎击左前臂桡骨一侧，以阻左臂继续向右横击，掌指朝上，目视左拳(图3—251)；(2)上动不停，左脚向前进步，全脚着地，脚尖略内扣，右脚在后以脚掌着地向前滑拖，成左玉环步；同时左拳臂外旋，并按逆时针方向在胸前划以小圆圈，随即向前下方甩臂下压，拳眼向左，高与眉齐，右掌附于左前臂内侧随之下按，目视左拳(图3—252)；(3)左脚尖外展，重心移至左腿，屈膝下蹲，右脚向前上步，以脚跟内侧着地，脚尖内翘勾起，成右钩步；同时右掌变拳向前冲击，高与胸齐，左拳随之变掌，屈肘收至右肩处，掌心向右，掌指朝上，目视右拳(图2—89)。

要求与要点：(1)震脚与贯拳，进步与压肘，冲拳与收掌、上步的动作，必须同时进行，协调一致；(2)跺地震脚必须有力，脚全面着地；(3)左臂下压时，以前臂外侧为力点，借助于腰部及右掌下按的力量，猛然甩臂伸直；左肩前顺，上身略向右转，并向前稍倾；(4)钩步冲拳要迅速有力，右肩前顺，右胯

和膝关节里扣。

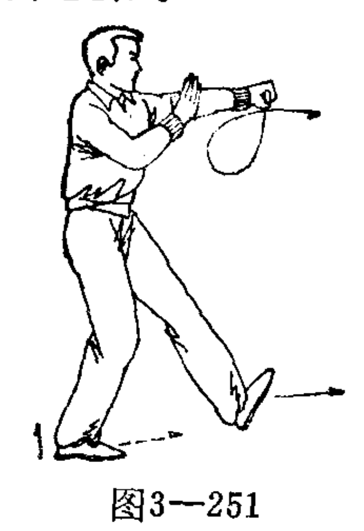


图3—251

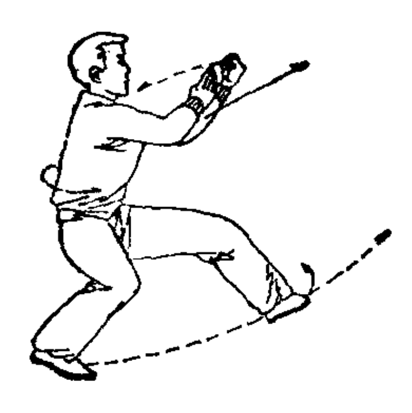


图3—252

（五）右玉环步右劈拳

动作说明：（1）右脚向前进步，全脚落实，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时左掌从右臂上方成俯掌向前伸出，当臂伸直时，采握变拳，屈肘收至右肘下，拳心向下，拳眼朝向身里，右拳臂随之屈肘，当右拳收至胸部时，臂外旋，向前伸肘抖腕崩出，拳心向上，高与鼻齐（图3—123）；（2）上动不停，右拳臂内旋，右拳变掌，掌心向下，向后搂采变拳，屈肘收于右腮旁；同时左拳从右臂下向前平冲，拳心向下，目视左拳（图3—246）；（3）紧接上动，右拳臂外旋，右拳向前下方成立拳劈出，臂伸直，左拳变掌，屈肘迎击右前臂内侧，掌心向右，目视右拳（图3—245）。

要求与要点：（1）崩拳时，要以拳背为力点，快速有力；（2）左拳前冲到达着力点后，立即前劈右拳，两个动作要衔接好；左冲拳腰略向右拧，劈拳时腰略向左转。

（六）左钩步左右贯拳

动作说明：（1）右脚向左横跨步，脚尖外展踏实，两腿屈膝交叉；右拳变掌，与左掌同落于腹前，掌心均朝向身里（图

3—253)；(2)上动不停，重心移至右腿，屈膝支撑，左脚向前上步，以脚跟内侧着地，脚尖内翘勾起，成左钩步；同时右掌在前，左掌在后，向左、向上、向右弧形绕环，至右肩前方时，右掌采握变拳，臂外旋，屈肘收抱于右腰际，拳心向上，当左掌绕至正前方时，右拳再变掌向前平推，成侧立掌；左掌随之采握变拳，顺右臂屈肘收入右肘下，拳心向下，拳眼朝向身里，目视右掌(图3—254)；(3)右掌变拳屈肘回收，从胸前经右侧、向左前方横贯击出，拳心向下，拳眼朝左，左拳变掌向前伸出，成俯掌，当右拳横贯时，向左后下方采拉变拳，位于身后，与胯同高，拳眼朝下；同时左腿以脚跟内侧着地向右滑拉半步，仍成左钩步(图3—255)；(4)上动不停，左拳经左侧向右前方横贯，拳心向下，拳眼朝右，高与耳平，右拳变掌，屈臂迎击左前臂桡骨一侧，掌指朝上，目视左拳(图3—256)。

要求与要点：(1)上述分解动作，应连续、协调地进行，中间不能停顿；(2)两掌绕环时，肩关节放松；推掌时，臂伸直，肩、肘松沉，右肩前顺；(3)右横贯拳时，腰向左拧转，左横贯拳要充分利用腰部左拧的反弹力量，右脚稳固站立。

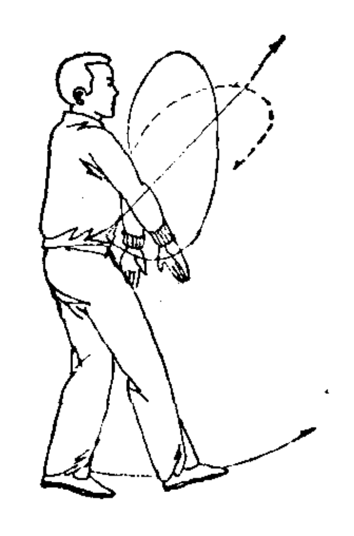


图3—253

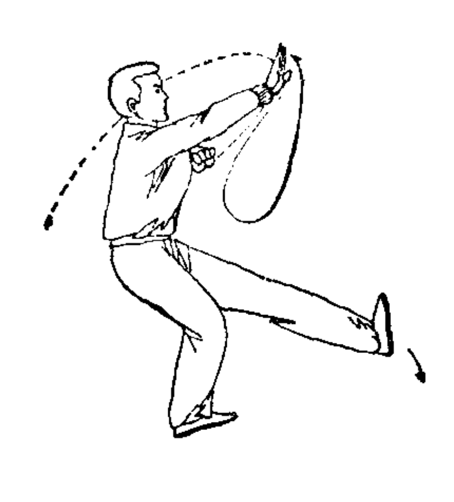


图3—254

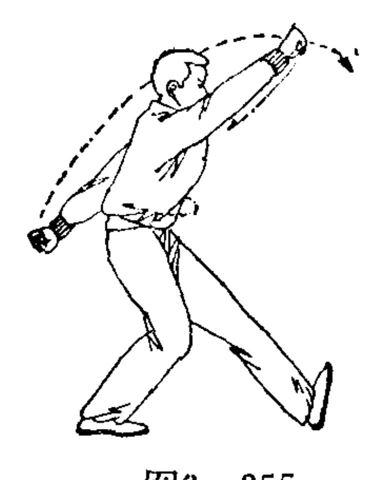


图3—255

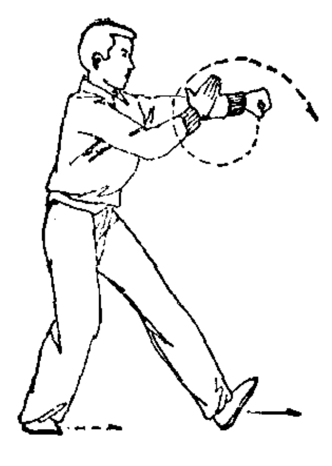


图3—256



图3—257

（七）左玉环步左压肘

动作说明：(1)左脚向前进步踏实，脚尖略内扣，右脚在后以脚掌着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲，成左玉环步；同时左拳臂外旋，按逆时针方向在身前划一小圆圈，向前下方甩臂下压，臂略屈，拳眼向左，拳心斜向上方，高与眉齐，右掌按附于左前臂内侧，掌心向下，目视左拳(图3—257)。

要求与要点：同第(四)动作中(3)。

第二段

（八）转身虚步双采手

动作说明：以右脚掌和左脚跟碾地为轴，从右向后转体180度，左脚随之向身体右侧跨步，屈膝下蹲支撑，右脚向右移步，以脚尖点地，成右虚步；左拳变掌，右掌在前，左掌在后，随转体经右、向后平摆，至身体正前方时，采握变拳，屈肘采拉收于身体右侧，右拳拳心向下，左拳拳心向上，与腰同高，目视两拳(图3—258)。

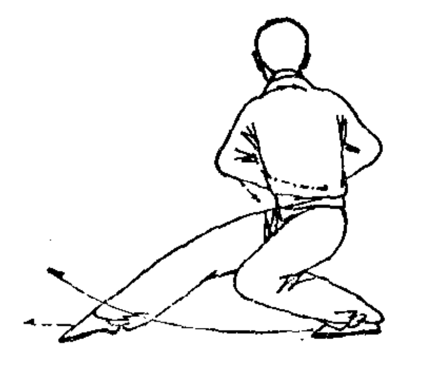


图3—258

要求与要点：(1) 上述动作是两臂平摆、上步转体与虚步的结合，必须连贯起来做，协调一致，中间不要间断；

(2)两臂平摆时，肩关节放松，采握变拳后，要用力向右下方采拉；(3)虚步形成后，腰向右拧转，上身略向右倾探。

(九)左玉环步左右冲拳

动作说明：(1)右脚向前进步，左脚接着向前上步，左脚踏实，右脚以脚掌着地，身体左转并稍前倾；两拳在左脚上步的同时，屈肘收抱于两腰侧，拳心均朝上，目视前方(图3—259)；(2)上动不停，右脚向前上步，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时右拳臂内旋，右拳从腰间经身体右侧、向前、向左横贯，拳心向下，拳眼朝左；左拳随之变掌，自腰间向前、向右屈臂迎击右前臂桡骨一侧，掌心向右，掌指朝上，目视右拳(图3—260)；(3)上动不停，左脚向前上步，重心落于两腿之间；右拳变掌，拇指展开，从左经上、向右外旋转腕缠绕，采握变拳，屈肘收至右肩处，拳心向下，左掌成俯掌向前平伸，掌指向前(图3—261)；(4)上动不停，右脚向前上步，全脚踏实，脚尖略内扣；左脚以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时右拳向前冲击，高与肩平，左掌随之采握变拳，顺右臂屈肘收于右肘下，拳心向下，目视右拳(图3—262)；(5)两脚掌碾地为轴，使上身向右侧转体90度，两腿稍屈交叉，右脚全脚着地，左脚脚掌着地；左拳于转体的同时，臂外旋，从右臂下向前、向上冲击，臂伸直，拳心向右，拳眼朝后，右拳随之屈肘收于右腰侧（图3—263)；(6)上动不停，左脚向前上步，全脚踏实，脚尖略内扣，右脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲，成左玉环步；右拳同时由腰间向左前下方成立拳冲击，眼斜视右拳（图3—264)。

要求与要点：(1)上述六个分解动作，要连续进行，一气呵成；(2)向前上步要敏捷、沉实、有力，跨度尽量放大，身体

不要站起，重心尽量压低；(3)玉环步上下冲拳时，上身略向左前方倾探，头部左侧紧靠左臂内侧，要用躯干力量向前下方倾压，但两脚要稳固站立。

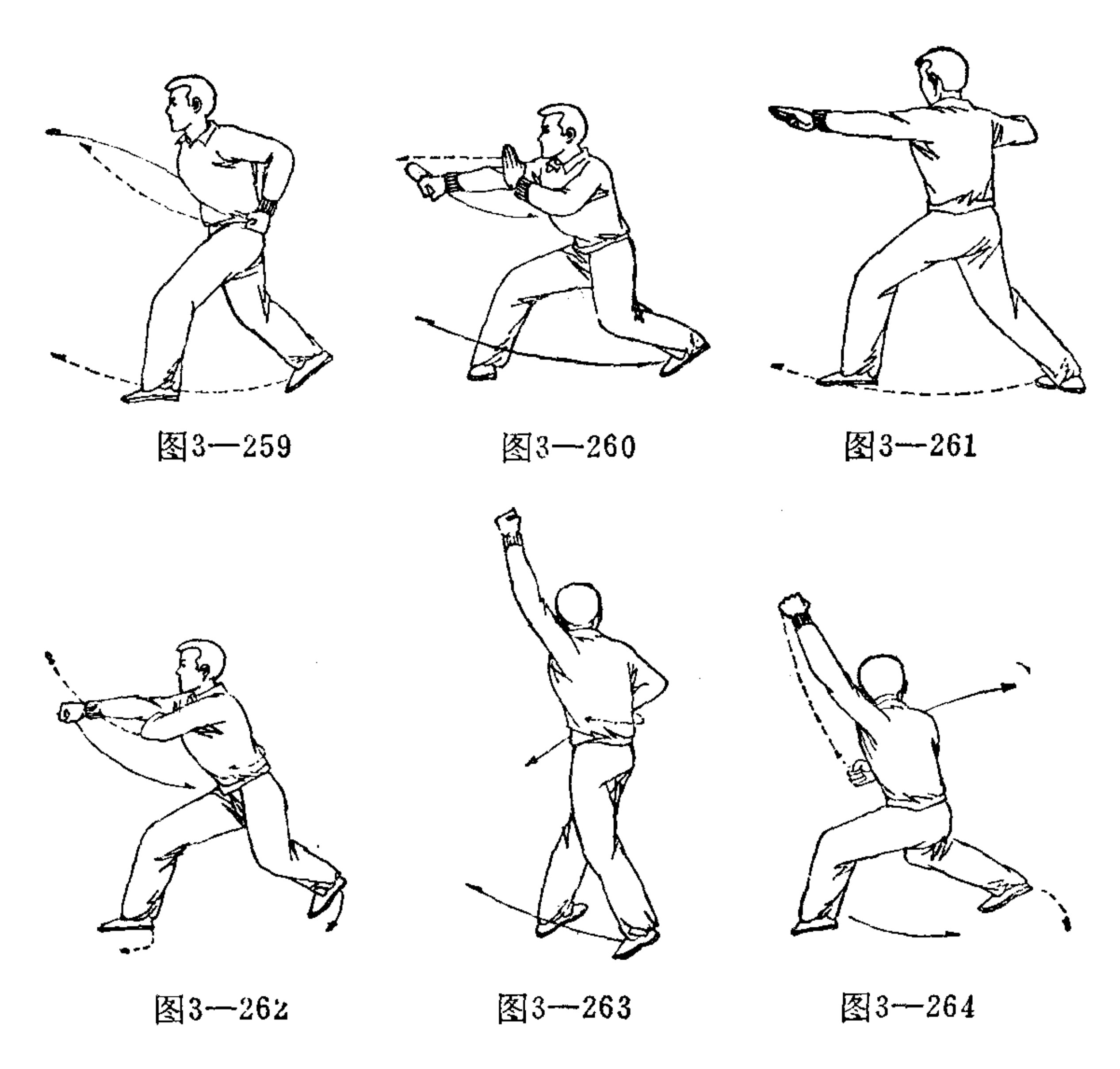


图3—259 图3—260 图3—261

图3—262 图3—263 图3—264

第三段

(十)转身高虚步左冲拳

动作说明：(1)右脚向左后(东南)方撤步，身体从右向后转体180度，右腿挺膝伸直，左脚在后以脚掌着地向右脚方向滑拖；右拳变掌于撤步转体的同时，向右、向后弧形平搂，掌心向下，左拳随之屈肘收于左腰侧，拳心向上，目视右掌（图

3—265)；(2)上动不停，左脚向前上步并踏实，右脚在后以脚尖点地，两膝挺直；右掌同时搂采变拳，屈肘收于右腰侧，拳心向上，左拳随之向前冲击，高与肩平，拳心向下，目视左拳(图3—266)。

要求与要点：(1)撤步、转体与搂掌三个动作，上步与冲拳动作必须相应地同时进行，协调一致；(2)冲拳之后，左肩前顺，右肩后牵，腰向后拧转，挺胸，直背。

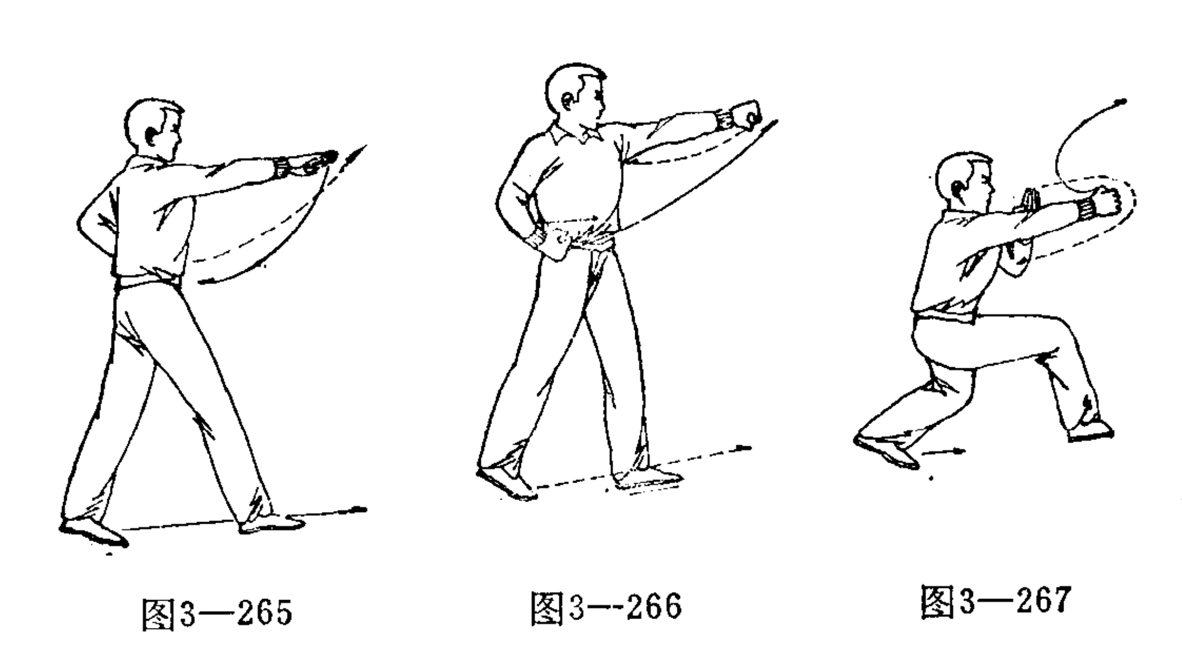


图3—265　　图3—266　　图3—267

(十一)右玉环步右冲拳

动作说明：右脚向前上步，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲，成右玉环步，身体略左转；同时右拳向前平冲，拳眼朝上，左拳随之变掌，顺右臂内侧屈肘后收，以立掌位于右肩前，掌心向右，掌指朝上，目视右拳(图3—267)。

要求与要点：(1)上步、冲拳、收掌三个动作，要迅速、连贯地进行；(2)冲拳时腰部力量要和身体重心前移的力量合二为一，迅速前冲。

(十二)右虚步弹拳

动作说明：(1)重心移至右腿，挺膝支撑，左脚以脚掌着地向右脚方向滑拖，身体前探；同时右拳臂内旋，屈肘后收，当右拳收至胸前时，臂外旋，向上、向前伸肘、抖腕崩出，拳心向上；左掌先成俯掌向前伸出，至右拳前崩时，采握变拳，屈肘收于右腋处，拳心向下，拳眼朝向身里，目视右拳（图3—268)；(2)左脚全脚踏实，膝稍屈支撑，重心移至左腿，右腿屈膝提起，猛力向右(东南方向)侧点踢出，脚面绷平；上身向左侧倾倒；同时右拳屈肘，收于左胸前，两臂上下迭置，目侧视右脚（图3—269)；(3)右腿屈膝回收，小腿后翻，使脚、膝、胯、腰同高，眼向右侧平视(图3—270)；(4)上动稍停，右脚从左腿前向左侧(西北方向)跨步，在未落地时，左脚蹬地跳起，身体悬空；同时两拳向下、向左甩臂，拳眼相对，拳心朝向身里(图3—271)；(5)右脚以脚掌先落地，左脚落地后，全脚踏实，屈膝下蹲，成右虚步；两拳继上动作屈肘上提，与胸相平时，伸肘抖腕，向前上方弹出，右拳在前，臂略屈，拳心向左，高与眉齐；左拳屈臂收于右肘内侧，拳心向右，拳眼均朝上，目视右拳(图3—272)。

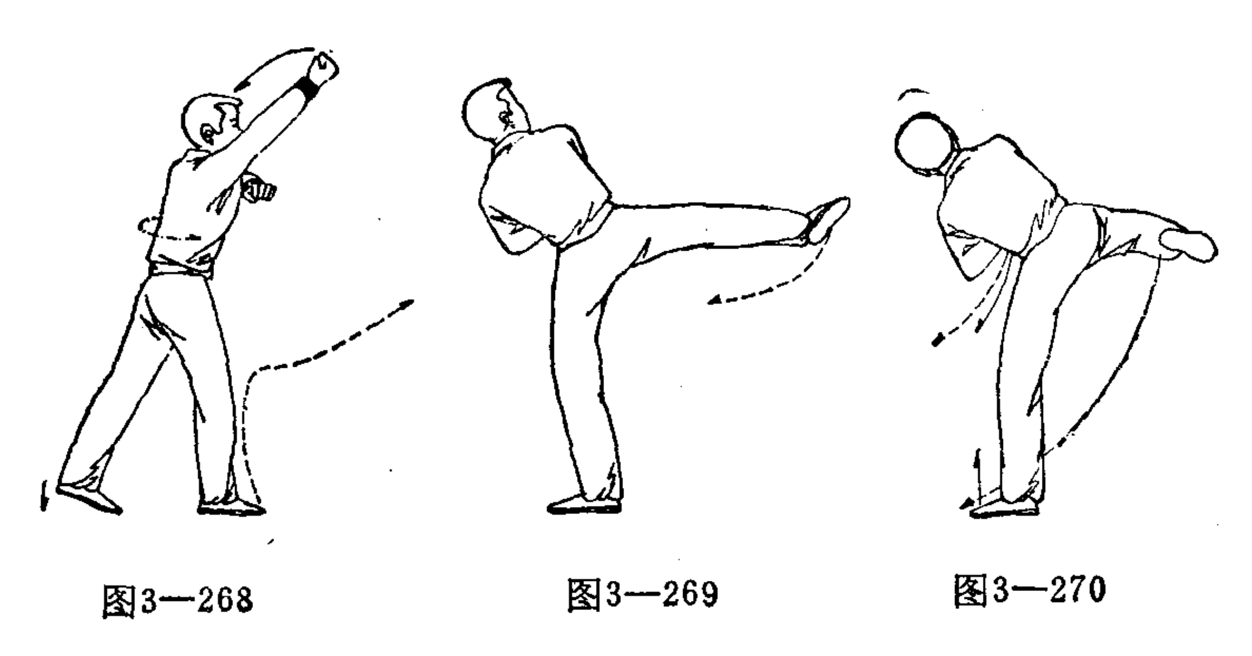


图3—268　　图3—269　　图3—270

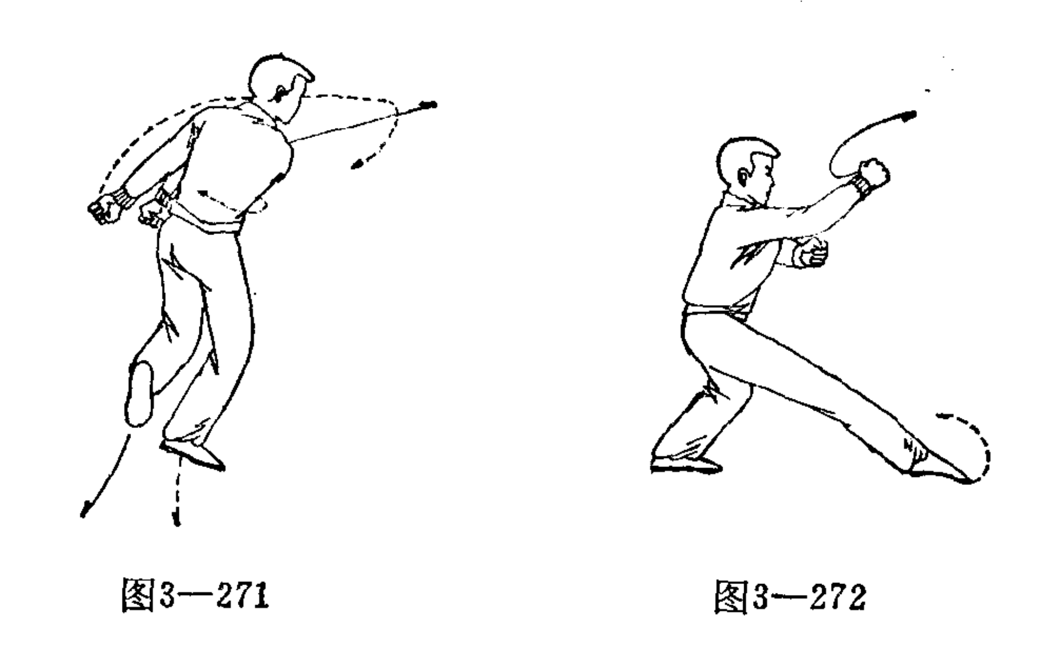


图3—271　　　　图3—272

要求与要点：(1)右拳崩出与左拳后收、身体站起前探的动作，必须同时进行，协调一致；(2)侧点腿，上身尽量向左侧倾倒，膝关节猛然伸直爆发，力达脚尖，胯、膝关节里裹并顺出；(3)右腿屈膝后收时，头略抬起，左肋拉张，右肋内弯，左腿稳固站立；(4)虚步弹拳时要做到放长击远，敏捷有力，力达拳背，身体前探。

(十三)跃步右提膝双采拳

动作说明：(1)右拳变掌向左、向前弧形绕环，掌心向下；同时右脚向左前方移步，重心介于两腿之间(图3—273)；(2)上动不停，右掌在身前由左经上、向右外旋转腕缠绕，采握变拳屈肘收于腰际，拳心向上，同时左拳变掌，成俯掌向前平伸；身体重心随之移至右腿，左脚在后以脚掌点地，两膝略屈(图3—274)；(3)上动不停，左腿屈膝向前、向上摆动；同时右拳变掌，向前伸出，掌心向上；左掌随之采握变拳屈肘收于右肘下，目视右掌(图3—275)；(4)右脚用力蹬地向上起跳，身体腾空；同时左拳变掌，成仰掌向前平伸，右臂内旋，使掌心向下，左掌在下，右掌在上，两掌掌心斜向相对，目视前方(图

3—276)；(5)左脚落地，挺膝站立，右腿屈膝提于身前，脚面绷平；两掌在左脚落地的同时，采握变拳，向右后方斜拉，位于身体右侧，右拳拳心向下，左拳拳心向上，两臂略屈，拳高与腰齐，腰向右拧转，目视右拳(图3—277)。

要求与要点：(1)上述五个分解动作，要连续进行，动作要轻灵、明快；(2)摆腿和蹬地助跳，必须前后呼应地相继进行，跃步要高，落地要轻，手法动作是在身体腾空的情况下完成的；(3)提膝采手形成后，左腿伸直站稳，右膝高过腰，腰向右拧转；左后臂紧贴左肋部，右前臂与后臂的夹角近于90度，两肩松沉，右肘不要抬起。

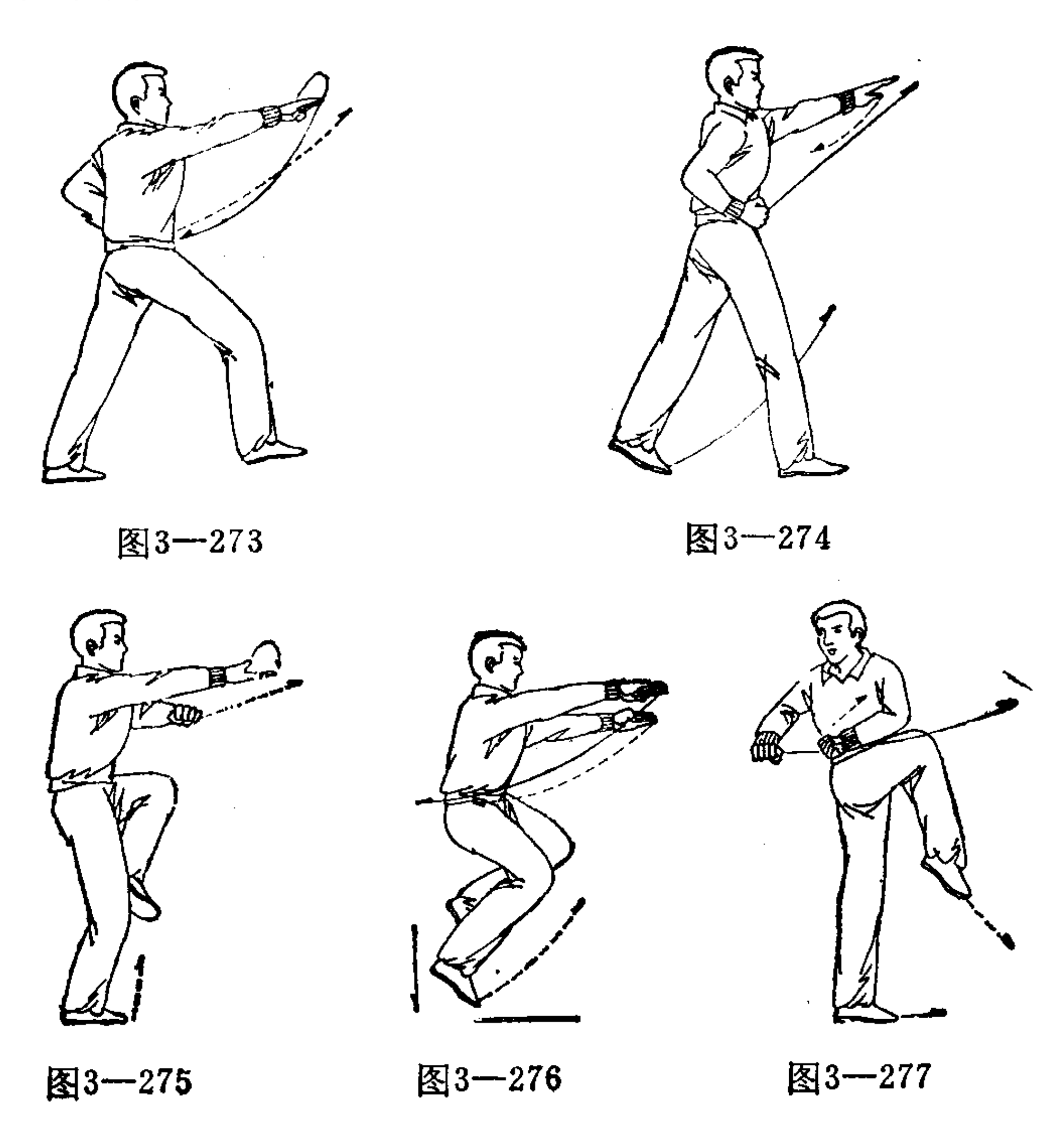


图3—273　图3—274

图3—275　图3—276　图3—277

(十四)右玉环步右冲拳

动作说明：右脚向前跨步、落地，全脚踏实，脚尖略内扣；左脚在后以脚内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时右拳经腰侧向前平冲，拳眼朝上，左拳随之变掌，屈肘收于右肩前，成立掌，目视右拳(图3—267)。

要求与要点：落步、冲拳、收掌三个动作要完整一体，稳健沉实。

(十五)左玉环步左右冲拳

动作说明：(1)右拳变掌，拇指展开，由左经上、向右外旋转腕缠绕，采握变拳屈肘收于右肩前，拳心向下；同时左掌成俯掌从右臂上向前伸出，高与肩平（图3—175）；(2)上动不停，右拳向前冲击，拳心向下，高与肩齐；左掌随之采握变拳，顺右臂屈肘收于右腋处，拳心向下，拳眼朝里，目视右拳(图3—176)；(3)、(4)同第二段第(九)动作中的(5)、(6)动作(图3—263、264，唯方向相反)。

要求与要点：与第二段第(九)动作相同。

第四段

(十六)转身右弓步右崩拳

动作说明：(1)右脚向左后(西北)方撤步，身体从右向后转体270度，面向西北方，重心移至右腿，挺膝支撑；左脚在后以脚掌着地向右脚方向滑拖；右拳于转体的同时，向上屈肘，前臂垂立，使拳面朝上，向右、向后挂格，拳心向里，高与头平；左拳随之屈肘收于腰间，拳心向上，目视右拳(图3—278)；(2)上动不停，左脚向右脚前方上步，挺膝支撑，右脚以脚尖点地；同时左拳向前冲击，臂伸直，拳心向下，目视左拳(图3—279)；(3)上动不停，右脚向左脚前方上步，屈膝弓出，左腿蹬直，成右弓步；同时右拳向前下方成立拳劈出，臂伸直，高

与胸齐；左拳随之变掌屈肘回收，迎击右前臂内侧，掌心向右，掌指斜向前上方，目视右拳(图3—280)；(4)紧接上动，步型不变，右拳臂内旋屈肘后收，至胸前时臂外旋，经上向前伸肘、抖腕崩击，拳心向上；左掌在右拳回收时成俯掌向前直臂伸出，当右拳崩击时，左掌采握变拳屈肘收于右肘下，拳心向下，拳眼朝向身里，目视右拳(图3—281)。

要求与要点：(1)撤步、转体、挂格及收拳的动作，上步与冲拳的动作必须密切结合，同时进行；(2)挂格时以前臂桡骨一侧为力点，借助于转体、拧腰及身体重心突然挺膝前移的力量迅速进行；上身略前探，腰向右拧转，右肩松沉，前臂直立，手腕充分伸直；(3)右拳劈出后，立即进行崩拳，右肩松沉、前顺。

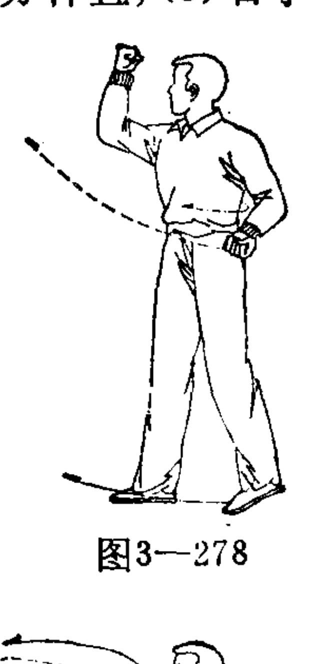


图3—278

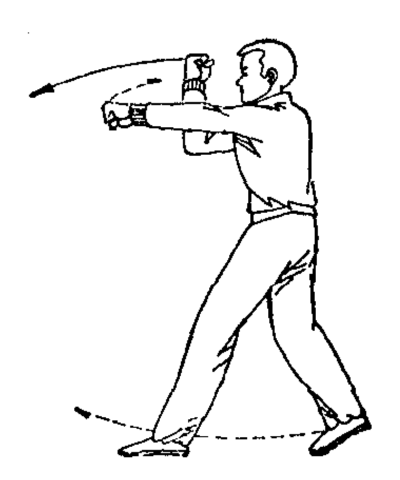


图3—279

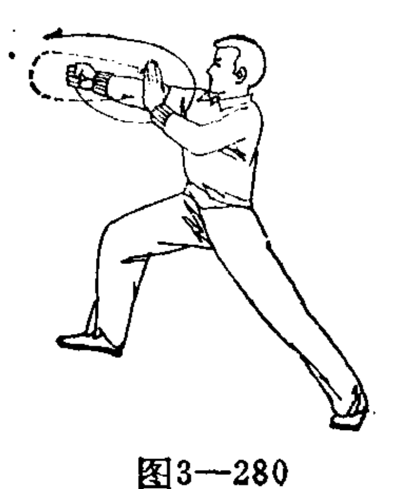


图3—280

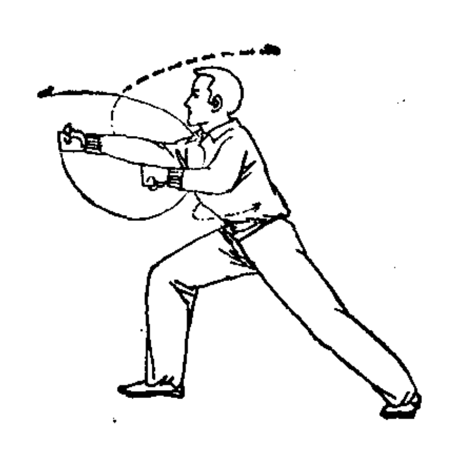


图3—281

（十七）左弓步右钩手

动作说明：（1）弓步步型不变，左拳变掌从右臂下向前、经上、向左后方弧形绕环，同时右拳变掌经左肩前向下、向右弧形绕环（图3—282）；（2）上动不停，以左脚跟和右脚掌碾地为轴，使上身从左向后转体180度，右腿挺膝伸直，左腿屈膝前弓，成左弓步；两掌继上动作，左掌在前，右掌在后，随转体向左、向下弧形绕环，在腹前交叉，右掌在外，掌心均朝里（图3—283）；（3）上动不停，右掌继续向身后摆动，过胯部后，反臂后举成钩手，勾尖朝上，左掌同时屈肘收于右肩前，掌指朝上，目斜视右钩手（图3—284）。

要求与要点：（1）上述分解动作，是一个完整的左右两臂回环的动作，必须连贯起来做，不要中间停顿；（2）两臂回环时，肩关节必须放松；（3）右钩手时腕关节尽量上屈，臂向上举，但须防止由于右臂上举而影响上身的挺胸，塌腰，直背。

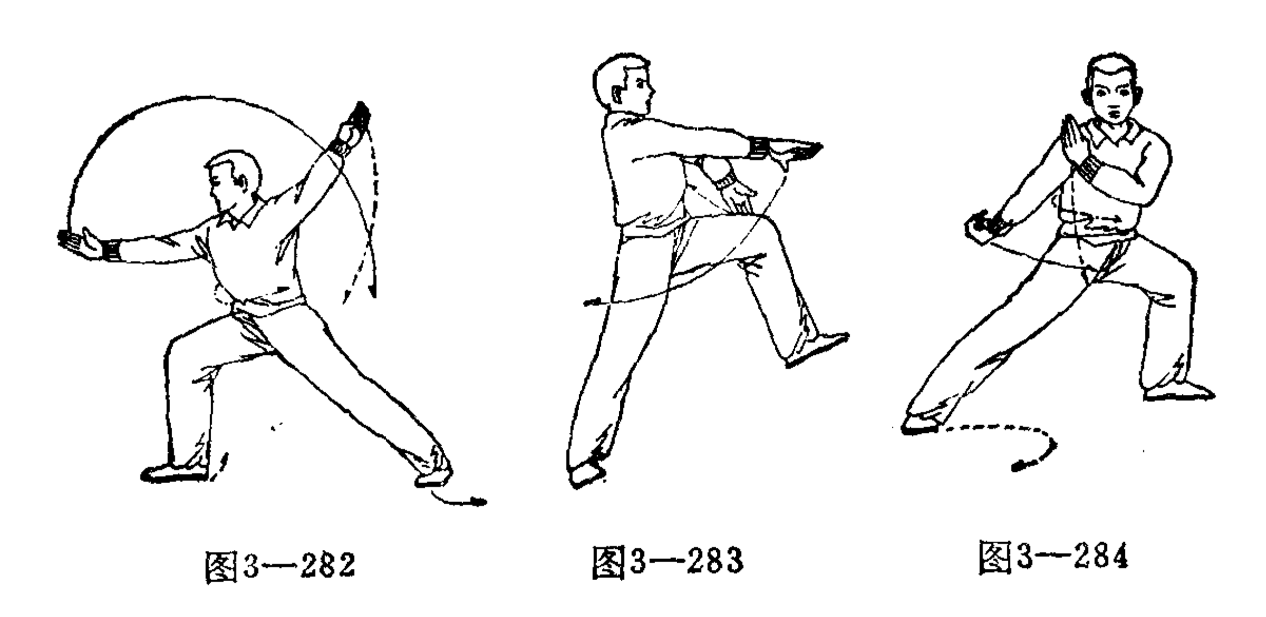


图3—282　　图3—283　　图3—284

（十八）左玉环步右推掌

动作说明：（1）右脚向左脚方向撤步并略左移，脚尖外展；右钩手变掌，与左掌在腹前交叉，臂稍屈，右掌在外，掌心均朝向身里，目视前方（图3—285）；（2）重心移至右腿，左脚掌着

地；身体右转，两腿交叉，同时右掌在前向左、向上、向右弧形绕环，至身体正前方时，采握变拳屈肘收至腰间，拳眼向上，拳心向里；左掌随之向左、向前弧形绕环，置于身体正前方(图3—286)；(3)上动不停，左脚向前上步，全脚着地，脚尖略内扣，右脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲，成左玉环步；同时右拳变掌，拇指展开，向前平推，虎口朝前，高与颈平；左掌随之采握变拳，屈肘收于右肘下，拳心向下，拳眼朝里，目视右掌(图3—287)。

要求与要点：(1)上述三个分解动作及两臂回环必须连续完成，不能间断；(2)推掌时，要以虎口为力点，并与左拳回收、左脚上步动作同时进行。

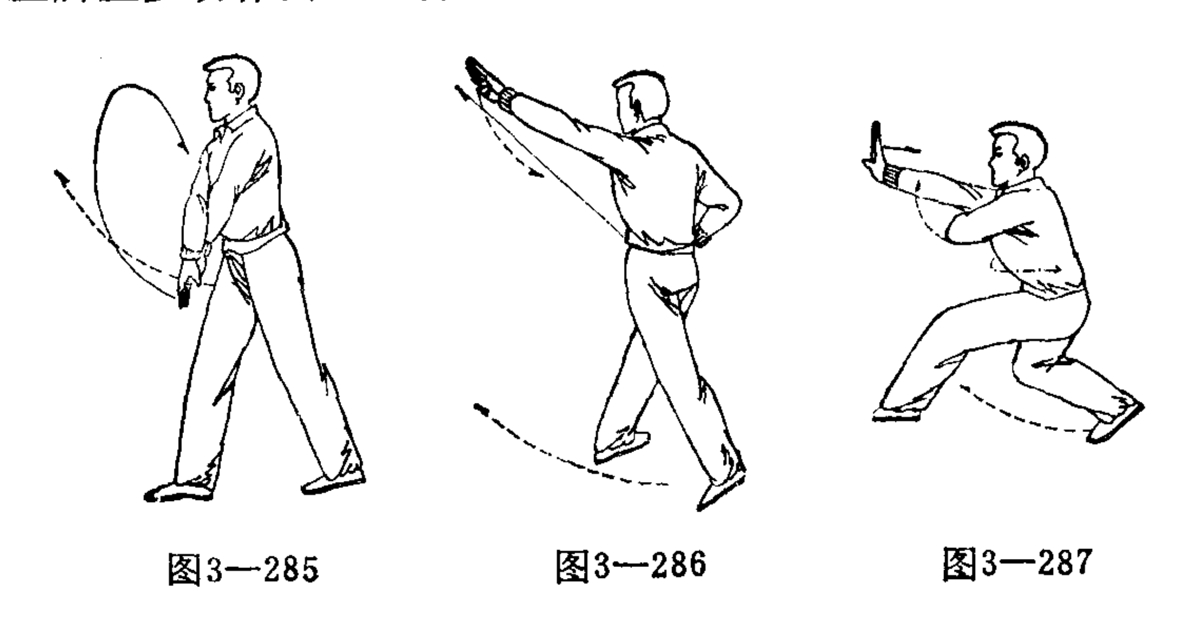


图3—285　　图3—286　　图3—287

(十九)右玉环步右推肘

动作说明：(1)左脚掌碾地为轴，使上身略左转，右脚离地屈膝在身前提起，脚面绷平，脚尖朝下；同时右掌臂外旋，右掌向上屈肘，前臂直立于身前，掌心向里，掌指朝上；左拳随之变掌附于右前臂内侧，目视右掌(图3—288)；(2)右脚向前跨步，全脚踏实，脚尖略里扣，左脚在后以脚掌着地向前滑拖，两腿屈膝，成右玉环步；与落步的同时，右臂内旋，右掌变拳，

向左划弧收于左胸前，以尺骨一侧为力点向前平推，左掌附于右前臂桡骨一侧，目视前方(图3—289)。

要求与要点：(1)跨步、推肘两个动作，必须协调一致，同时进行；(2)推肘时，要借用向前跨步前冲、左掌前按及腰向右拧转的力量迅速前推；右前臂和后臂之间成钝角，右肩前顺、松沉；上身略向前探。

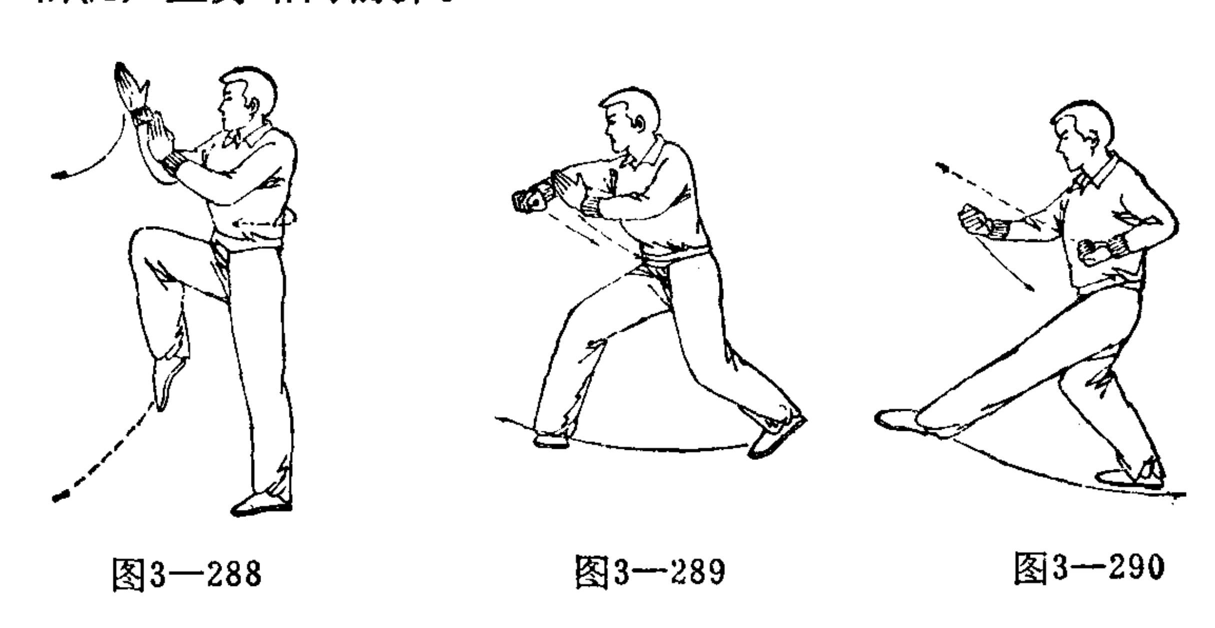


图3—288　　图3—289　　图3—290

(二十)踹腿左冲拳

动作说明：(1)重心移至右腿，屈膝支撑，左脚略离地面，以脚内侧为力点向前踹出，脚尖翘起；同时右臂外旋，以尺骨一侧为力点向左后下方格打，前臂与腹同高，左掌随之变拳屈肘收于左腰侧(图3—290)；(2)左脚向原地落步，恢复右玉环步；同时左拳向前冲击，拳心向下，高与肩平，右拳随之收于腰间，拳心向上，目视左拳(图3—219，唯方向相反)。

要求与要点：(1)踹腿、格打、收拳三个动作必须不分先后地同时进行，不要有快有慢；(2)踹腿时膝、胯外旋，高不过膝，稳固站立；(3)落步、冲拳、收拳三个动作也必须同时进行；(4)冲拳后，左肩前顺，右肩后牵。

(二十一)弹踢右甩掌

动作说明：(1)左拳屈肘收于腰侧，拳心向上；右拳向前冲击，拳心向下，高与鼻平，当臂伸直时，臂外旋，并向上屈肘回收，直立于身前，拳心向里；同时重心移至左腿，屈膝支撑，右脚向前弹踢，脚面绷平，目视右脚(图3—291)；(2)右脚向前跨步，全脚踏实，脚尖微内扣，左脚在后以脚掌着地向前滑拖，成右玉环步；同时右拳变掌，向前、向下甩击，掌心向上，高于口平，左拳变掌附于右前臂内侧，目视右掌(图3—292)。

要求与要点：(1)右拳至着力点后，迅速回收，相继做弹踢腿；弹踢时，力达脚尖，严防胯关节前伸；(2)跨步幅度尽量大，并与甩掌动作完整一体。

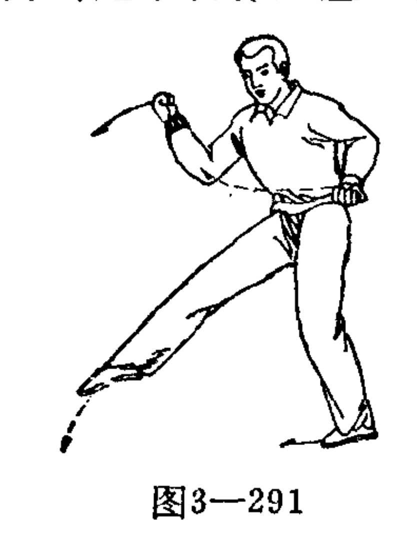


图3—291



图3—292

(二十二)右玉环步双采手

动作说明：(1)右掌臂内旋，使掌心向下；左掌成仰掌向前伸出，两掌拇指展开；(2)上动不停，左脚向左后方撤半步，右脚同时全脚着地向后滑拖，仍成右玉环步；同时两掌采握变拳向右后下方斜拉，右拳在后，拳心向下，左拳在前，拳心向上，两拳同高，与腰相齐，目视前方。

要求与要点：(1)双手采拉与滑步的动作，必须在同一时间内完成，动作整齐一致；(2)采拉要迅速有力，两臂略屈，腰向右拧转，稍前探。

（二十三）右玉环步左右冲拳

动作说明：（1）右脚向前进半步，左脚在后以脚掌着地向前滑拖，仍成右玉环步；同时右拳向前、向左横击，拳心向下，拳眼朝右；左拳随之变掌向左、向前弧形绕环，在身前迎击右前臂桡骨一侧，拳心朝右，目视右拳（图3—174，唯方向相反）；（2）右拳变掌，拳心向下，拇指展开，从左经上、向右转腕缠绕，采握变拳屈肘收于右肩前，拳心向下；左掌同时从右臂上方向前伸出，掌心向下（图3—175，唯方向相反）；（3）上动不停，右拳臂外旋，右拳向前平冲，拳眼向上，同时左掌采握变拳，顺右臂屈肘收于右肘下，拳心朝下，拳眼向里，目视右拳（图3—293）；（4）上动不停，上身右转，左臂外旋，左拳从右臂下向前平冲，拳眼向上；右拳屈肘收于右腰际，拳心向里，拳眼朝上，目视左拳（图3—294）；（5）右脚向前进步，左脚在后以脚掌着地向前滑拖，仍成右玉环步，上身左转；右拳自腰间向前平冲，拳眼向上，左拳变掌顺右臂屈肘收于右肩前，掌指朝上，掌心向右，目视右拳（图3—295）。

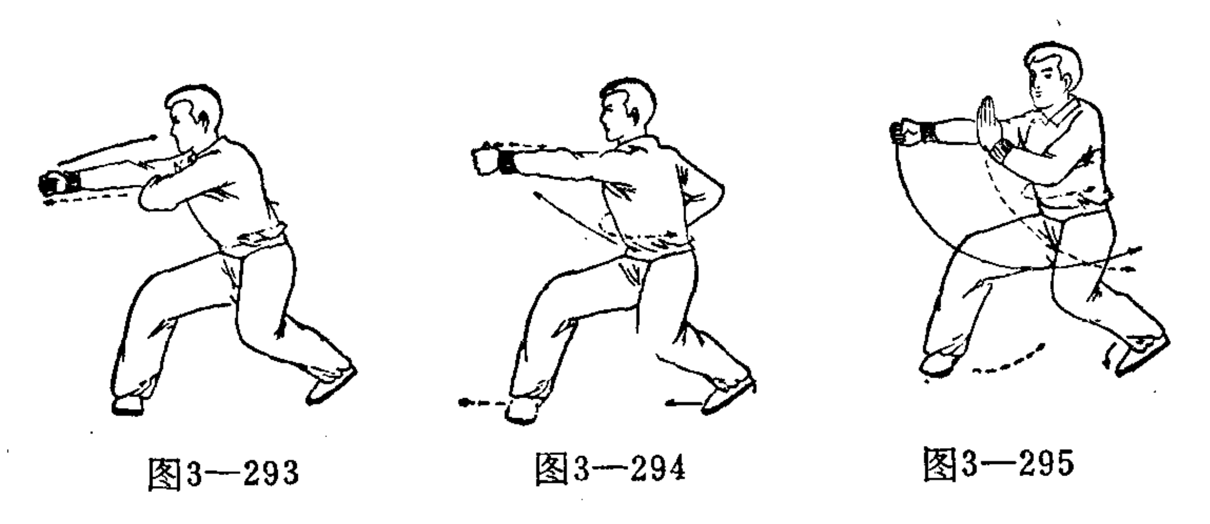


图3—293　　图3—294　　图3—295

要求与要点：（1）上述分解动作是一个连续的左右冲拳动作，必须做到连贯、迅速、有力，高与肩平；（2）冲拳与身体的左右转动，要密切配合，以腰部牵引两拳的动作，但不要因身体的

拧转而影响了步型的稳定。

(二十四)转身左虚步双钩手

动作说明：(1)以两脚掌碾地为轴，向左后方转体180度，面向正东，左脚踏实，屈膝支撑，右脚在后屈膝提起，以脚背扣于左腿腕处；右拳变掌，两掌屈肘在腹前交叉，右掌在外，掌心均朝向身里，目视右掌(图3—296)；(2)上动不停，右脚向原地落步，脚尖外展45度，屈膝支撑；左脚在前以脚尖内侧点地，成左虚步；同时右掌在前，左掌在后，向左、向上弧形绕环，当右掌绕至与胸相平时，左掌应绕至与肩相齐，两掌一起向下、向左刁腕变钩手，两肘均屈，左钩手在前，与肩同高，右钩手在后，位于左肘内侧，钩尖均向下，目视正前方(图3—116)。

要求与要点：同第一段第(一)动作。

收 势

动作说明：(1)左脚尖里扣，全脚踏实，右脚向左脚并步，两腿挺膝伸直站立；同时两钩手变掌，屈肘收抱于腰侧，掌心向上；(2)两掌向身体两侧、向上弧形绕环，与耳相平时，两臂屈肘内旋，使掌心向下经体前按于腹前，掌指斜向相对；(3)两掌直臂下垂，五指并拢，贴靠腿侧，恢复成预备姿势，目视正前方。

图3—296

要求与要点：头须端正，下颏内收，挺胸，直腰，松肩，呼吸平稳，精神振作。

第六节　摘要拳

摘要拳是选择了螳螂拳中部分技击、实用的动作，创编组

合而成的。它有较高的实战价值，比较集中地体现了螳螂拳的技击特点和精华。该拳在七星螳螂拳系中分六路(段)；在梅花螳螂拳系中分七段，最后一段是近代拳师宋子德吸取地功动作与螳螂拳特点相结合创作的，多为跌扑滚翻动作。摘要拳的各段自成体系，它们从不同的方面和角度，揭示了螳螂拳的技击要素。如第一路以直线性的步法和手法为主，几个动作组成一组(全套分八组)，上下结合，左右相随，虚虚实实，声东击西，枝摇于手，根固于脚，意集神发，发力于腰。其运动风格是：勇猛泼辣，疾速敏捷，劲力浑实，气势雄伟。各段既是单练，又是对练套路。

螳螂拳师们将摘要拳作为训练武术散打的重要拳术套路和内容之一，在习练过程中要很好地理解和掌握各个拳路的特点。

现就摘要拳第一路作概要介绍，其它几路及其对练另文整理。

动　作　名　称

预备势

第一段

(一)右玉环步左、右冲拳

(二)高虚步右崩拳

(三)右侧点腿

(四)左虚步左冲拳

第二段

(五)上步左、右冲拳

(六)右虚步双推掌

(七)左钩步右推掌

(八)左钩步右贯拳

(九)右玉环步右冲拳

(十)右提膝双采拳

(十一)左高虚步右抹掌

(十二)左弓步右横肘

(十三)右丁步右栽拳

(十四)提膝右上冲拳

第三段

(十五)右钩步右冲拳

(十六)左玉环步右横推掌

第四段

(十七)右虚步右弹掌

(十八)右玉环步推拉拳

(十九)右玉环步右冲拳

(二十)右玉环步右挫掌

(二十一)右虚步双推掌

(二十二)右玉环步右推肘

(二十三)右玉环步右冲拳

(二十四)右玉环步右斜劈掌

(二十五)右玉环步右砍掌

(二十六)右玉环步斜采拳

收　势

动作说明

预备势

动作说明：面对南方，站立在拳场的中线附近，两腿挺膝伸直、靠拢，两脚并拢，两臂垂直于身体两侧，两掌五指并拢，贴在腿侧，目视前方(图3—1)。

要求与要点：头正颏收，挺胸、塌腰、直背、收腹、松肩，腿要靠紧，膝要挺直，五趾要抓地。

第一段

(一)右玉环步左、右冲拳

动作说明：(1)两掌变拳，屈肘收抱于腰侧，拳心向上，向右平视；(2)右脚向右侧跨步，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌内侧着地，两腿屈膝下蹲成右玉环步，上身略向右转；同时右拳臂向后、向上弧形绕环，与头相平时，屈臂向前、向下挎压，收抱于腰侧，拳心向上；左拳臂内旋，反臂向前冲出，拳眼向下，拳心向左，高与眉齐，目斜视左拳（图 2—131）；(2)左脚跟落地，全脚踏实，身体重心移至左腿，右脚跟离地抬起，以脚掌内侧虚点地面，膝、胯里扣，上身左转；在重心移动的同时，右拳臂内旋，右拳向前反臂冲击，拳心向右，拳眼朝下，高与腹平；左拳随之变掌，收于右胸前，掌指向上，掌心向后，目视右拳(图2—132)。

要求与要点：(1)右拳臂挎压肘时，以尺骨一侧为力点，当右拳臂绕环至头上方时，在身体右侧垂直下压，与右脚跨步、左拳前冲要同时完成；(2)冲拳要爆发寸劲，肩关节前顺拉出，左冲拳时，上身前探，左肋部拉张；(3)冲拳要与重心移动协调一致，同时进行，不要先移动中心，再冲拳；重心移动时，身体不要站起，主要靠胯关节的前后移动来进行；(4)两脚用力下踩，气势下沉，不要因重心的移动而影响两脚的稳定性。

(二)高虚步右崩拳

动作说明：右脚跟落地，略向里转，右腿挺膝伸直，身体站起，重心移至右腿，左腿在后挺膝以脚尖虚点地面，上身前探略右转；同时左掌拇指展开，从右臂上方向前伸出，高与肩平，当臂伸直时采握变拳，屈臂回收，位于右腋处，拳心向下；右拳向左、向上弧形回收摆动，至腹前时臂外旋，经胸前向前上方崩出，拳心斜向上方，高与头平，目视右拳(图3—297)。

要求与要点：崩拳以拳背为力点，要与重心前移、身体站起、甩肘抖腕及腰部的力量融汇一起，寸劲击出；右臂伸直，肩部充分顺出，右肋部拉张。

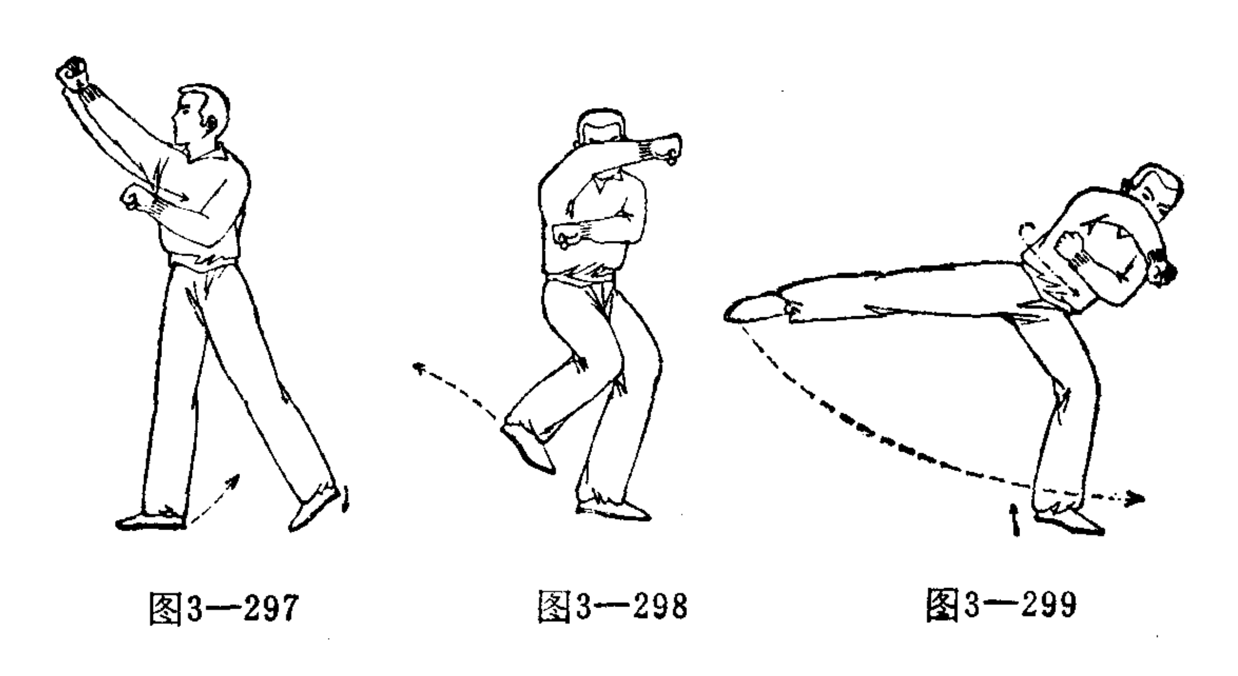


图3—297　　图3—298　　图3—299

(三)右侧点腿

动作说明：(1)左脚跟落地，略向里转，全脚踏实，重心移至左腿，屈膝支撑；右腿屈膝在身体右侧提起，小腿向左后方翻起，膝、胯内扣里裹，脚面绷平，身体略向左转；同时右拳臂内旋，屈肘回收于身前，与左拳臂上下迭置，拳肘相对，右拳臂在上，与眉相齐，左拳臂在下，略低于胸部，两前臂近于水平，两拳心均向下，拳眼均朝向身里(图3—298)；(2)上动不停，右腿挺膝伸直向身体右侧点弹踢出，膝、胯均向里裹起，使脚面斜向前上方，脚面绷平；支撑腿稳固站立，上身同时向左侧倾倒，眼斜视右脚(图3—299)。

要求与要点：(1)由上一个动作——高虚步崩拳，过渡到该动作，要衔接紧凑，身体突然下蹲，似有大起大落之势，起伏转折清楚；(2)侧点腿时，上身尽量向左斜倾倒，以与地面平行为最佳，并略向前俯，右胯关节充分放出，膝、踝伸直，力达

脚尖；侧点腿主要运用右小腿挺膝伸直的弹射力量踢出，防止摆动大腿和胯关节，支撑腿稳固站立，脚跟不要离地抬起。

(四)左虚步左冲拳

动作说明：(1)右脚从左腿前向左跨摆，左脚蹬地跳起，伸向右腿后面，小腿后翻抬起，身体腾空；(2)右脚先落地，全脚踏实，重心移至右腿，膝略屈，身体左转(图3—300)；(3)上动不停，左脚向左侧落步，脚尖外展约45度，全脚着地，屈膝半蹲支撑，右脚以脚尖内侧虚点地面成右虚步，身体右转；同时两拳变掌，向下、向左、向上弧形绕环，与胸同高时，甩肘、抖腕、经胸前向右侧(前)上方弹出，右臂伸直，与腮同高，掌心斜向左下方；左掌到着力点后屈肘回收位于右肩内侧，掌心向右，两掌指均向前，目视正前方(图3—301)；(4)紧接上动，右脚向后彻步，脚尖外展约45度，全脚踏实，屈膝半蹲支撑，左脚以脚尖内侧虚点地面，成左虚步；同时左掌变拳，向前直臂冲击，拳心向右，拳眼向上，高与肩平；右掌随之变拳，屈臂后收，以肘尖为力点，向后顶出，使拳位于腰后部，拳心向上，目视前方(图3—302)。

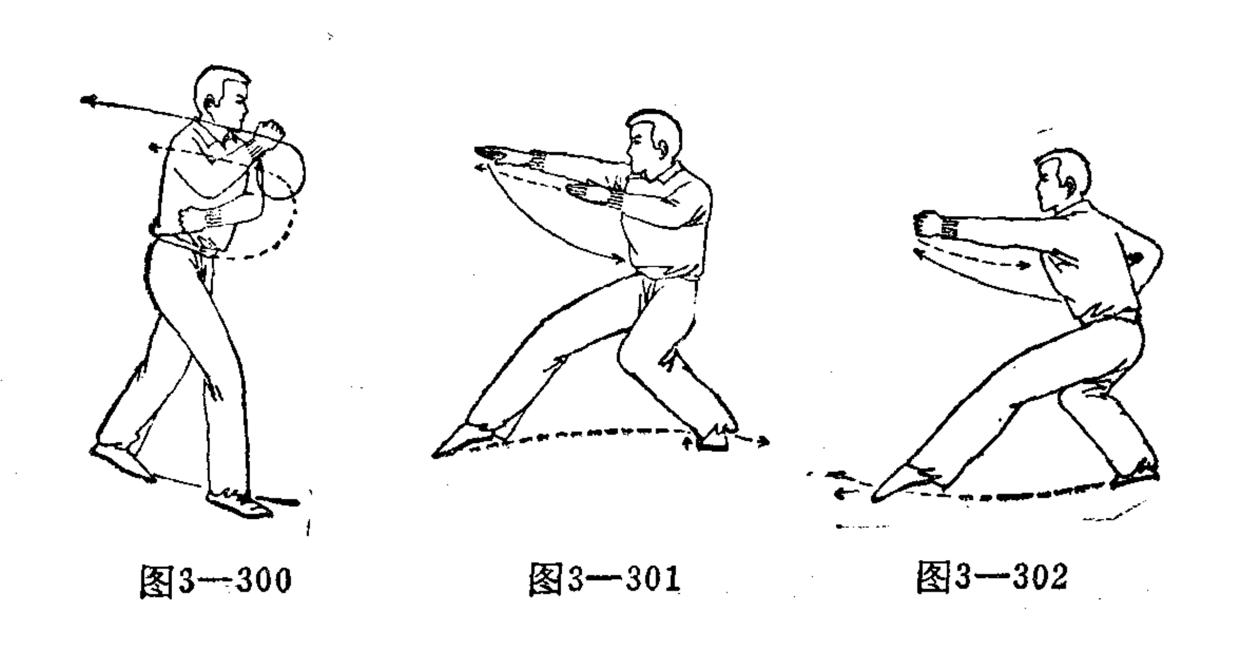


图3—300　　图3—301　　图3—302

要求与要点：(1)上述三个分解动作要连续进行，不能间断；(2)右腿向左跃跨时，跃的要远，落地要轻；(3)右虚步是一个过渡动作，不要停顿，甩掌抖腕时，以掌背为力点，并借其反作用力，完成左虚步冲拳动作；(4)挺胸、塌腰、直背，左肩前顺拉伸，右肩向后拉张。

上述(一)至(四)动作，为一组连贯动作，要一气呵成，中间不要停顿。

第二段

(五)上步左、右冲拳

动作说明：(1)身体站起，右脚向前跨步踏实，重心前移至右腿，左脚以脚掌着地，跟着向前滑拖约半步，两腿挺膝伸直；同时右拳向前直臂冲击，拳心向下，高与口平，左拳随之屈臂收于右肩前，拳心向下，目视右拳(图3—303)；(2)上动不停，左脚向后退步，回到原来位置，仍以脚掌着地，右脚向后滑拖约半步，全脚踏实，两腿挺膝伸直，重心介于两腿之间，身体略右转；同时左拳向前平冲，拳心向下，臂伸直，右拳屈臂收至右肩前，拳心向下，目视左拳(图3—304)；(3)紧接上动作，右脚向前进步跨出，重心再移至右腿，膝略屈，左脚以脚掌着地略向前滑拖；右拳在右脚进步的同时，向前直臂冲击，高与鼻平，拳心向下，当拳面到达着力点后，臂迅速外旋，屈肘回收至胸前，前臂垂立，拳心向里，拳面朝上，左拳屈臂随之收于右胸前，拳心向下，目视前方(图3—305)。

要求与要点：(1)上述三个冲拳动作，必须与脚的进退及身体重心的前后移动，密切配合，协调一致，完整一体的疾速连续冲击；(2)冲拳时，身体基本上处于站立状态，严防上身前倾后仰，冲拳的力量要充分借用另一拳后拉的反作用力；(3)冲第二个右拳时，右臂外旋要使右拳拳面在着力点上拧转180度，相

继回收，腕关节要充分伸直。

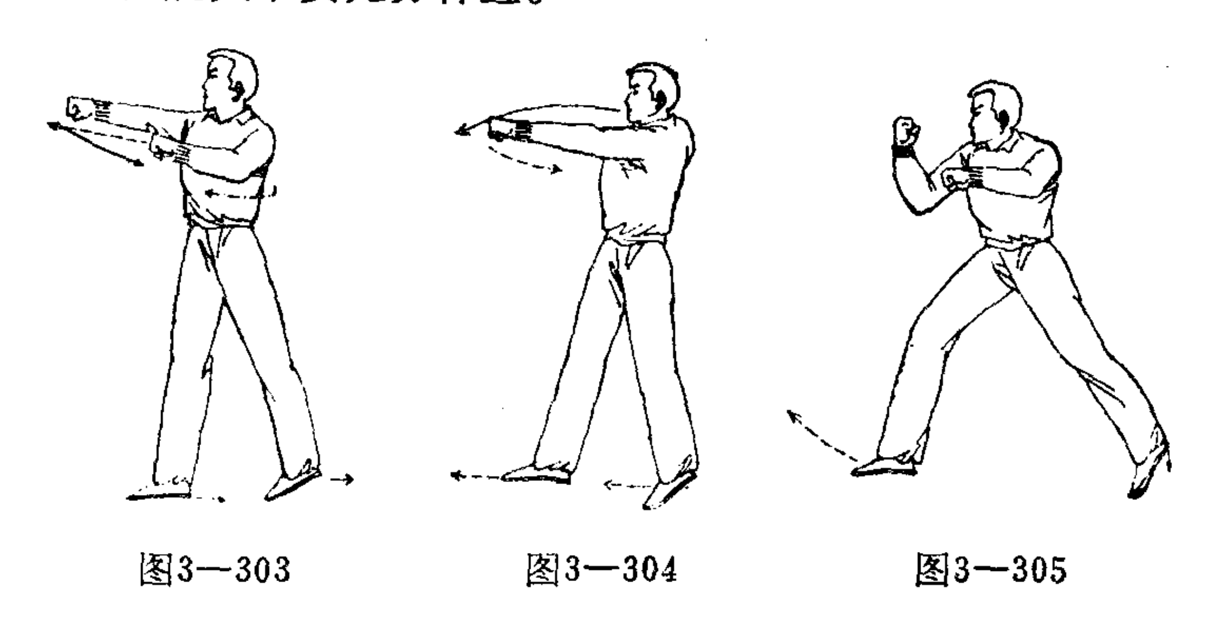
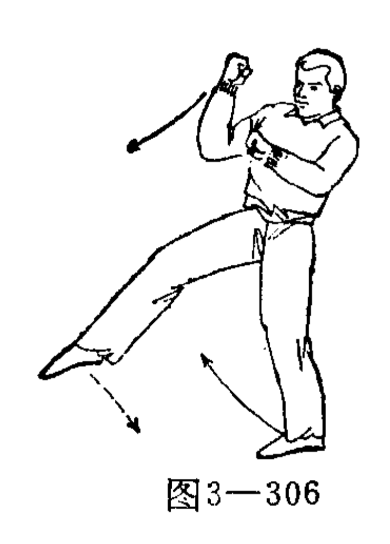


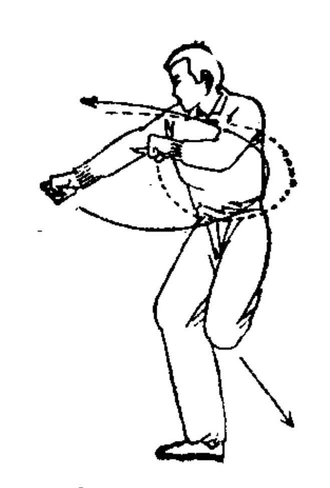
图3—303　　图3—304　　图3—305

(六)右虚步双推掌

动作说明：(1)左脚跟略内转落地，重心移向左腿，膝略屈支撑，右脚在身前屈膝提起向前平弹踢出，脚面绷平，目视右脚尖(图3—306)；(2)上动不停，右脚向原地落步，以全脚为着力点，向下震脚踩跺，屈膝支撑，左腿屈膝提起，小腿后翻，以脚背贴靠右膝腕后部；同时右拳向前甩肘抖腕弹出，臂伸直，拳眼向上，拳心向左，高与阴部相平，目视右拳(图3—307)；(3)上动不停，左脚向原地落步，脚尖略外展，屈膝半蹲支撑，右脚以脚尖内侧虚点地面，成右虚步；上身稍向左转，同时两拳变掌，由下经左、向上屈肘弧形绕环，与胸同高时，向前方推出，右掌在前，臂稍屈，掌心向左，指与鼻同高；左掌在后，屈肘附于右肘内侧，掌心向左，掌指均朝上，目视前方(图2—134)。

要求与要点：(1)弹踢高度在膝部以下；(2)震脚要有力，但必须使脚全面同时着地；向前弹拳运用寸劲，以拳臂为力点，右臂前顺伸出，上身向前探伸，但不得拱腰；(3)两掌摆动时.腰先向左、再向右轻微拧转，推掌要借用腰部右拧的力量，(4)虚步时，沉肩、垂肘并内裹，挺胸，直背。


图3—306


图3—307

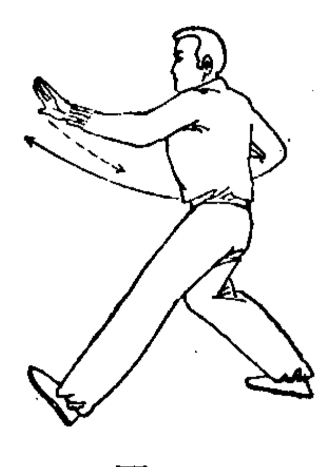
上述（五）、（六）动作，为一组连贯动作，要一气呵成，不要停顿。

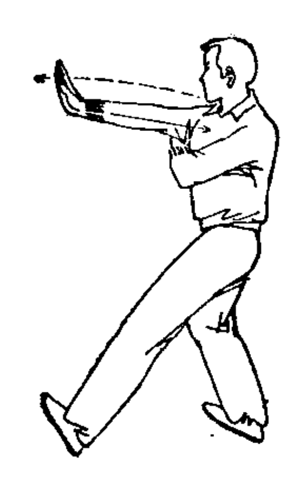
（七）左钩步右推掌

动作说明：(1)右脚向左侧横移步，脚尖外展，全脚着地，屈膝下蹲支撑；左脚从右腿左侧绕过右腿向前上步，脚尖内翘勾起，以脚跟内侧着地，膝伸直，成左钩步，身体右转；同时两掌屈肘先在腹前交叉，右掌在外，左掌在里，掌心均朝向身里；在左脚向前上步时，右掌在先，左掌在后，向左、向上、向前弧形绕环，至身体正前方与胸相平时，右掌采握变拳，屈肘收于腰际，拳心向上；左掌绕到身体正前方时，臂微屈回收，高与肩相平，掌心向下，目视左掌（图3—308）；(2)上动不停，右拳变掌，向前直臂平推，掌指向上，高与眉齐；同时左掌采握变拳，屈肘收于右腋下，拳心向下，拳眼朝向身里，目视右掌(图3—309)。

要求与要点：(1)上述是一个两臂绕环、采握与推掌相结合的连续动作，中间不要间断；(2)两臂绕环时，肩关节放松，在身体前面左右立圆划圈，并与左右上步、身体左右转体密切配合，协调一致，两掌采握变拳要有力；(3)推掌时与左拳后收要一致，右肩前顺，沉肩垂肘，脚底站稳，左膝和胯部内裹，

挺胸、塌腰、直背。


图 —308


图3—309

（八）左钩步右贯拳

动作说明：（1）右掌拇指展开，采握变拳，屈肘收至胸前；左拳变掌顺势从右臂下向右、向前弧形伸出，拇指展开（图3—310）；（2）上动不停，左掌采握变拳，屈肘向左、向下、向后拉，收于左胯后方，拳心向右；右拳向前向左横击，拳心向下，拳眼向左；左脚在击右拳的同时，以脚跟内侧着地向右滑拉，脚尖仍向上勾起，腰向左拧转，目视前方（图3—311）。

要求与要点：（1）左脚向右滑步的距离约10—15公分，膝、胯内裹，右脚稳固站立；（2）右横贯拳起始时，向右摆动幅度不要过大，并与左拳采拉，左脚滑步同时进行。

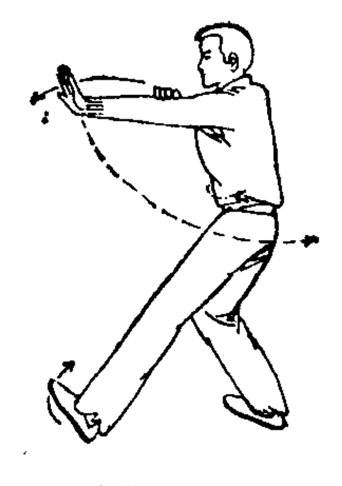

图3—310


图3—311

(九)右玉环步右冲拳

动作说明：(1)重心移至右腿，屈膝支撑，左腿屈膝前提；(2)紧接上动，右脚用力蹬地跳起，右腿屈膝前提，脚面绷平，脚尖向下，身体腾空(图3—312)；(3)左脚向左侧落地踏实，挺膝支撑站稳，同时右拳臂屈肘，在身前向下、向左、向上弧形绕环，与胸相平时，臂外旋，以前臂外侧为力点在右腿外侧屈肘向下按压，拳心向上，左拳随之变掌，屈臂附于右前臂内侧，目视右拳(图3—313)；(4)右脚向前跨步踩跺落地，脚尖略内扣，左脚以脚掌内侧着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时左掌变拳，右拳臂内旋，两拳一起向前平冲，臂伸直，拳心均向下，高与胸平，目视正前方(图3—314)。

要求与要点：(1)左腿屈膝提起与右脚蹬地起跳，要相继迅速完成，跃步尽量要高，但不求远；(2)冲拳要借用身体前冲和下蹲的力量，爆发而出，防止耸肩、倾颈。

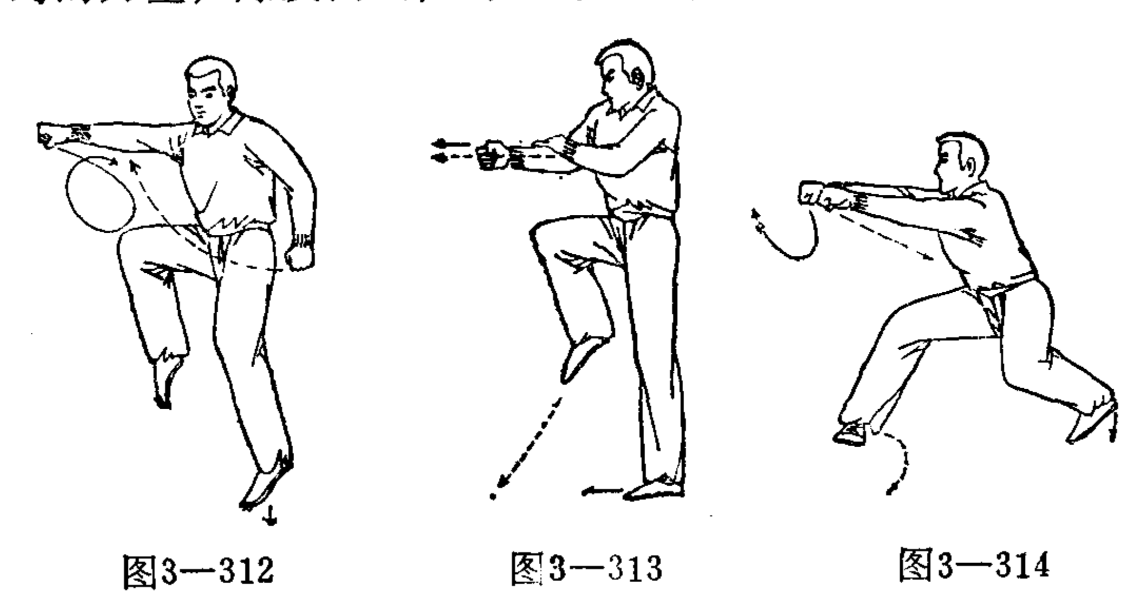


图3—312　图3—313　图3—314

上述(七)至(九)为一组连贯动作，要一气呵成，中间不要停顿。

(十)右提膝双采拳

动作说明：(1)左拳收至左腰侧，拳心向上，右拳变掌，掌

心向下，臂略屈，先向身里，再向左，向前弧形水平绕环一周，停于身体正前方；同时左脚跟落地，右脚经左腿前向左侧横移步，全脚着地，脚尖向前，重心介于两腿之间，目视前方（图3—315）；(2)上动不停，右掌以腕关节为轴，在身前向上、向右外旋转腕缠绕，采握变拳，屈肘收于腰际，拳心向上；同时左拳变掌，臂内旋成俯掌向前平伸，身体重心随之前移至右腿，左脚在后以脚掌虚点地面，两膝略屈，目视左掌（图3—316）；(3)上动不停，左腿屈膝向前、向上摆动，右脚立即用力蹬地向上起跳，身体腾空（在空中左小腿屈膝提起的高度比右腿略高，弯曲幅度比右腿略大）；右拳在左腿上摆时变掌，从左臂上方向前伸出，拇指展开，掌指朝前，掌心向上；左掌随之采握变拳，屈肘收于右肘下，拳心向下，拳眼朝里，目视右掌（图3—317）；(4)在左脚开始下落时，左拳变掌，臂外旋从右臂下成仰掌向前平伸；右臂同时内旋，使掌心向下，左掌在前，右掌在后，两掌拇指展开，位于同一水平线上，目视前方（图3—318）；(5)左脚落地，挺膝站立，右腿屈膝提起置于身前，脚面绷平，脚尖向下；两掌在左脚落地的同时，采握变拳，向右后方斜拉，位于身体右侧，右拳在后，拳心向下，左拳在前，拳心向上，两臂微屈，拳高与腰齐，腰向右拧转，目视右拳（图3—319）。

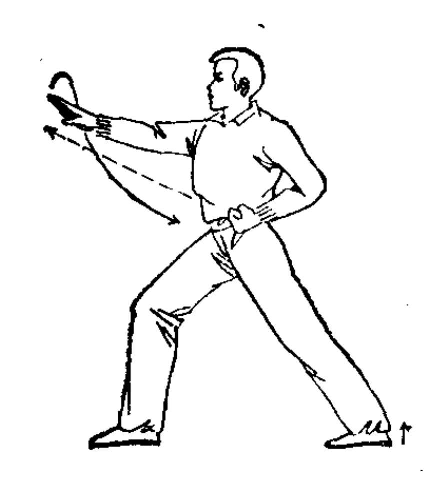


图3—315

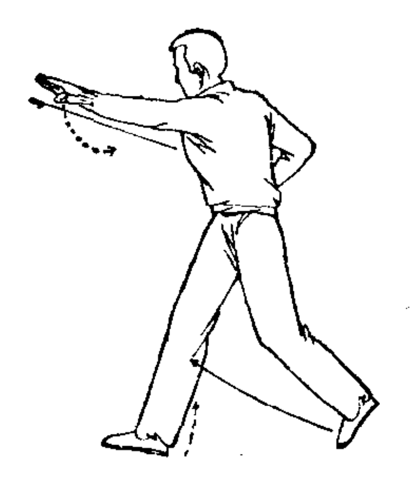


图3—316

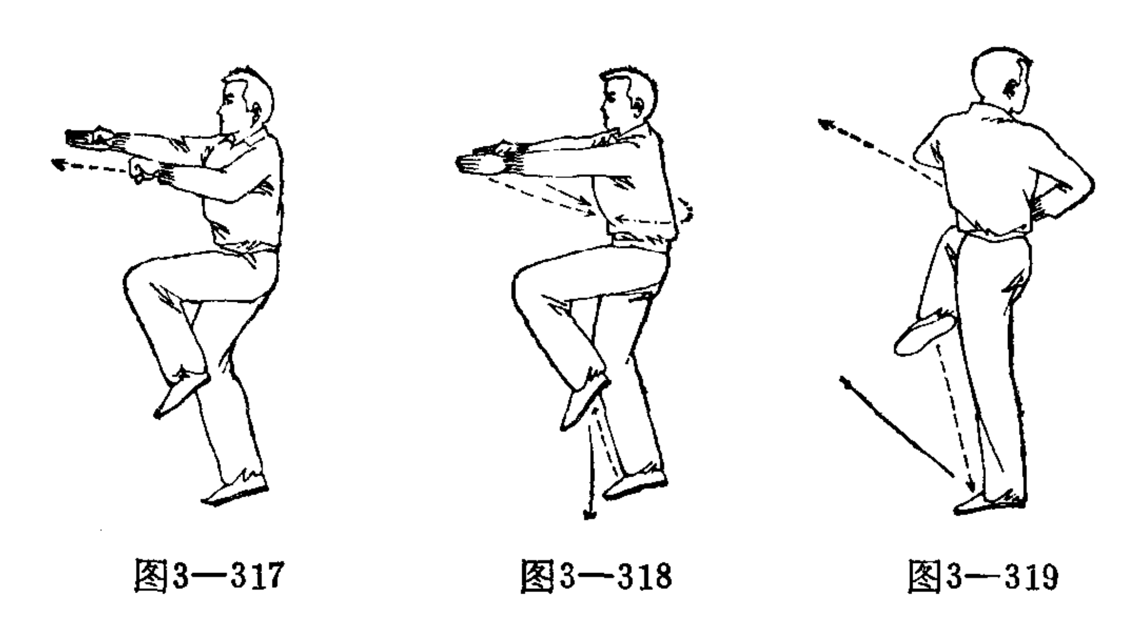


图3—317　　图3—318　　图3—319

要求与要点：(1)上述五个分解动作，要连续进行，动作要轻灵、明快；(2)摆腿和蹬地助跳，必须前呼后应地相继进行，跃步要高，落地要轻，手法动作是在身体腾空的情况下完成的；(3)提膝采拳形成后，左腿伸直站稳，右膝高过腰；左后臂紧贴左肋部，右前臂与后臂的夹角近于90度，两肩松沉，右肘不要抬起。

(十一)左高虚步右抹掌

动作说明：(1)右脚在左脚内侧落地踏实，膝稍屈支撑，左腿膝、胯外展，屈膝提起，当膝部接近水平时向前反弹踢出，脚面绷直高与胯平；同时左拳变掌向前反臂平甩，掌指向前，掌心向右；右拳随之收抱于腰际，拳心向上，目视左掌(图3—320)；(2)左脚向身后落步，以脚尖点地，右腿挺膝伸直，身体前探；同时左掌向右平抹横带，收至腰间，掌心向上，右拳变掌，从右向前、向左平抹，掌心向上，掌指向前，高与肩平，目视右掌(图3—321)；(3)上动不停，左脚全脚落地，脚尖外展约45度，屈膝下蹲支撑，右脚掌内侧点地，成右虚步；在重心后移的同时，右掌继续向左平抹收至腰间，掌心向上；左掌随之从左向前、向右平抹，高与肩平，掌心向上，掌指向前，目视左掌(图3—322)；(4)上动不停，右脚全脚着地，挺膝支撑；左脚

在后以脚掌虚点地面，重心移至右腿；同时左掌继续上动作，臂内旋，采握变拳，屈肘收至腰间，拳心向上；右掌随之从右向前、向左甩掌横扫，掌指朝前，掌心向下，高与目平，身体左转，目视右掌(图3—323)。

要求与要点：(1)上述分解动作必须连贯进行，中间不要停顿；(2)左右抹掌伸出与后收时要与重心前后移动协调一致，重心后移时，胸略含，重心前移时，顺肩，侧身前探；(3)第(2)、(3)抹掌动作用柔劲，以掌外侧为力点；第(4)抹掌动作，用明劲、寸劲，以掌指为力点；但力量都发自腰，将拧腰、顺肩、甩肘及抖腕的力量融汇一体。

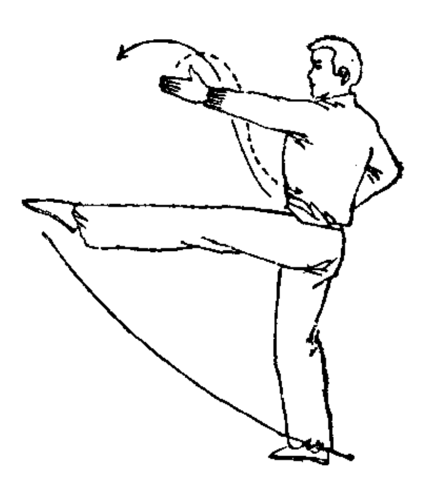


图3—320

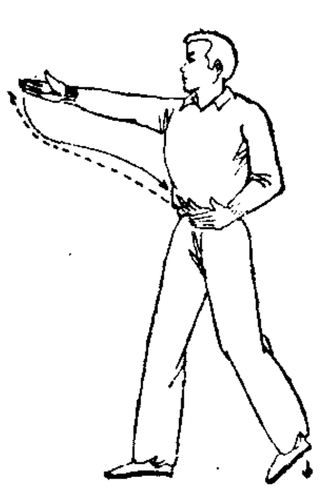


图3—321

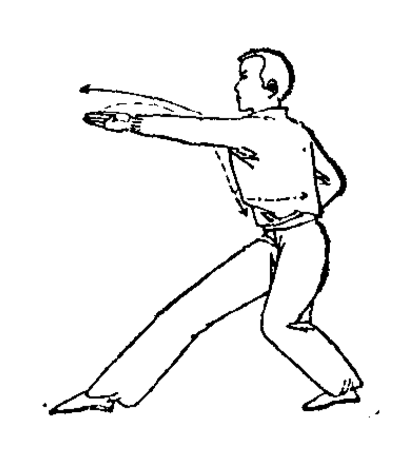


图3—322

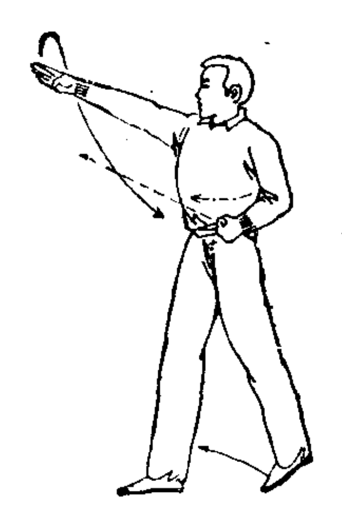


图3—323

上述(十)——(十一)动作，为一组连贯动作，要一气呵成，中间不要停顿。

(十二)左弓步右横肘

动作说明：(1)左脚向右脚后方插步，两腿挺膝交叉，身体略左转；同时左拳变掌向前伸出，高略低于肩，掌心斜向下，右掌以腕关节为轴，从左经上向右外转缠腕，采握变拳，屈肘后收于腰侧，拳心向上，目视左掌(图3—324)；(2)上动不停，右脚向身体右后方贴地蹬出，脚跟外展，腿伸直，左腿屈膝前弓，成左弓步，身体向左转体；同时右臂内旋，以前臂外侧为力点向左横击，肘尖向前，高与胸平，左掌先采握变拳，当右肘横击时再变掌，屈臂附于右肘外侧，目视右肘(图3—325)。

要求与要点：右脚贴地蹬出，腿内旋，挺胸、塌腰，臀部下沉；击肘时力量发自腰部，右拳与肘尖平行。

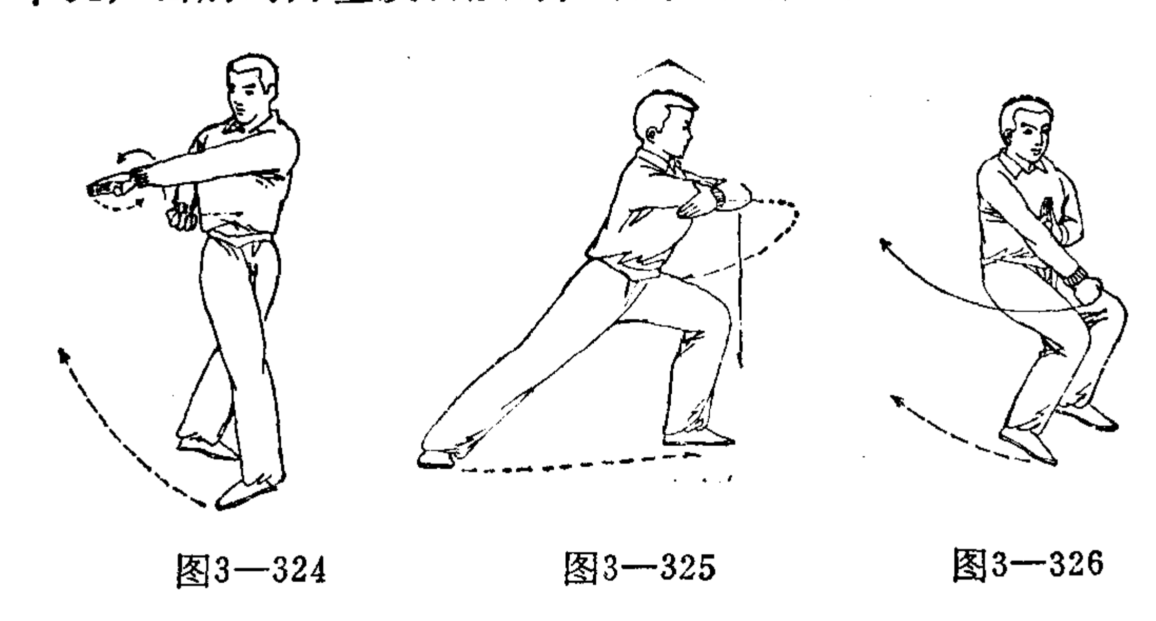


图3—324　　图3—325　　图3—326

(十三)右丁步右栽拳

动作说明：右脚向左脚方向移步，以脚尖点地，置于左脚内侧，两腿屈膝下蹲，成右丁步；同时右拳直臂向前下方栽拳，拳心向左，拳眼向前，左掌附于右肘内部，掌心向右，掌指向上，目视右拳(图3—326)。

要求与要点：挺胸、塌腰，防止上身前倾和突臀。

(十四)提膝右上冲拳

动作说明：(1)左腿稍屈站立，右脚向右侧点踢，上身略向左倾；右拳变钩手随身体站起向右侧横钩扫出，钩尖向后，高与眉平，左掌变拳，屈肘收于右腰侧，拳心向里，拳眼向上，目斜视右脚(图3-327)；(2)右脚向右侧落步，挺膝支撑；左腿屈膝提起，脚尖绷平、内扣，成左独立步；右钩手随之变拳，经腰侧向上直冲，拳心向左，拳眼向后；同时左拳变掌，由左向上、向右侧弧形绕环，落于右肩前，掌心向右，掌指向上，目平视左方(图3-328)。

要求与要点：(1)侧点踢的高度在胯部以下；右钩手以钩尖为力点向右横扫；(2)独立步要挺胸、塌腰、直背、站稳，左腿尽量上提。

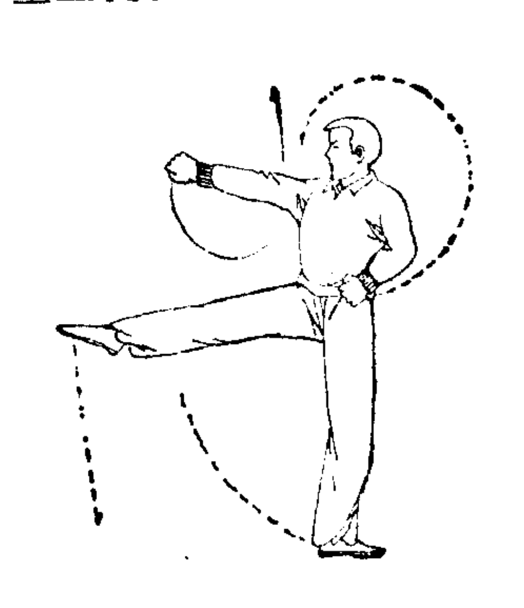


图3—327



图3—328

上述(十二)——(十四)动作，为一组连贯动作，要一气呵成，中间不要停顿。

第三段

(十五)右钩步右冲拳

动作说明：(1)左脚向前落步，重心移至左腿，右脚在后以脚尖虚点地面；左掌向前采握变拳，拳心向右，拳眼朝上，与肩同高，右拳屈肘收于腰间，拳心向上(图3-329)；(2)上动不停，右脚向前上步，全脚着地，脚尖内扣，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时右拳向后、经上、向前抡臂劈出，拳眼向上，拳心向左，高与肩齐，左拳随之变掌，附于右前臂内侧，掌心向右，掌指斜向上方，目视右拳(图3-330)；(3)左脚向前上步全脚踏实，右脚跟离地掀起，两腿稍屈；同时右拳上挑，臂伸直，位于头上方，左掌随之向前插出，掌指朝前，掌心向右(图3-331)；(4)上动不停，左腿屈膝下蹲，右脚向前上步以脚跟内侧着地，脚尖内翘勾起，成右钩步；右拳继上动作屈肘回收经腰侧向前平冲，拳眼朝上，拳心向左，左掌屈臂收于右肘内侧，掌指斜向上方，掌心向右，目视右拳(图2-89)。

要求与要点：(1)上述是一个连贯动作，左右上步与劈、挑、冲拳的动作密切配合；(2)右玉环步劈拳是一个过渡动作，不要停顿；(3)右拳用力上挑，并借用劈拳的反作用力；(4)钩步冲拳时，右肩前顺，两肩松沉，挺胸，塌腰，膝、胯内裹；(5)上述动作从起到止，身体逐渐左转90度，钩步定势时面向正东方。

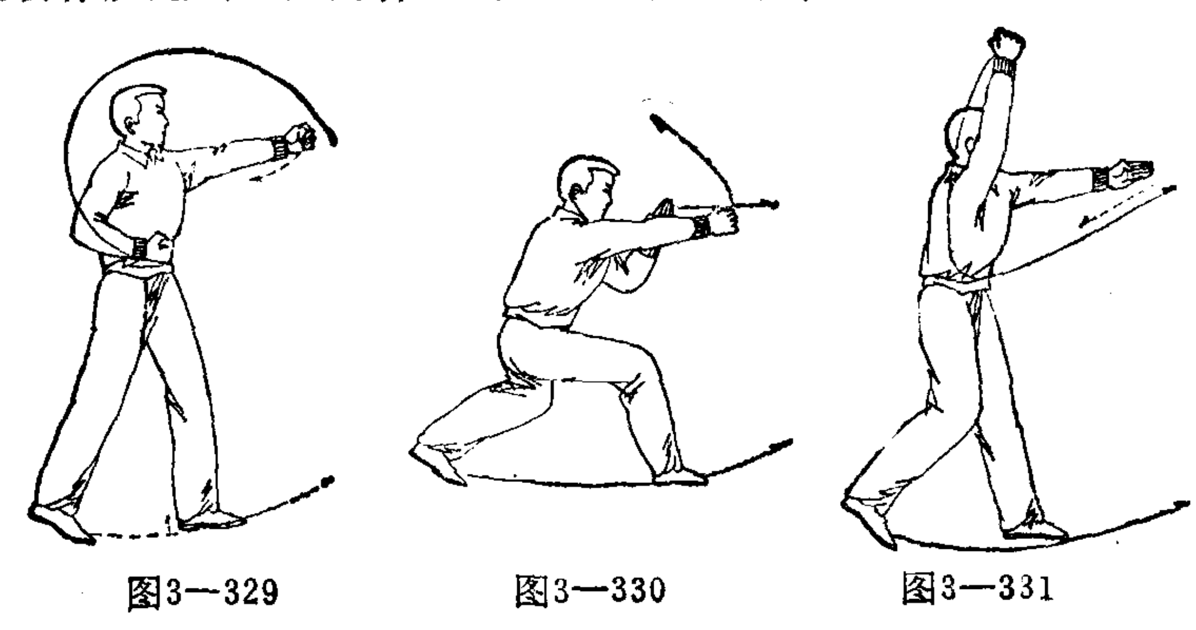


图3—329　　图3—330　　图3—331

(十六)左玉环步右横推掌

动作说明：(1)右脚向前进步，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌着地向前滑拖，两腿均屈，成右玉环步；左掌从右臂上方向前伸出，掌心向下，掌指朝前，右拳屈臂收至右胸前，拳心向下(图3-332)；(2)上动不停，右臂外旋，右拳向前崩出，拳心向上，拳眼向右，左掌采握变拳屈肘收于右肘下，拳心向下，拳眼朝里(图3-333)；(3)以右脚跟和左脚掌碾地为轴，向右转体90度，两腿屈膝交叉，右脚掌和左脚跟外展，上身前探；同时左拳变掌从右臂下向前上方穿出，臂伸直，掌指朝前，掌心向右，右拳随之收抱于右腰处，拳心向上(图3-334)，(4)上动不停，左脚向前上步踏实，脚尖稍内扣，右脚跟抬起，两腿屈膝下蹲，成左玉环步，身体向左拧转；同时左掌采握变拳，向左后方屈臂斜拉，置于身体左前方，高与肩平，拳心向下；右拳立即变掌，向左前方推出，置于左大腿上部，掌心斜向左上方，高与腹齐，目视正前方(图3-250)。

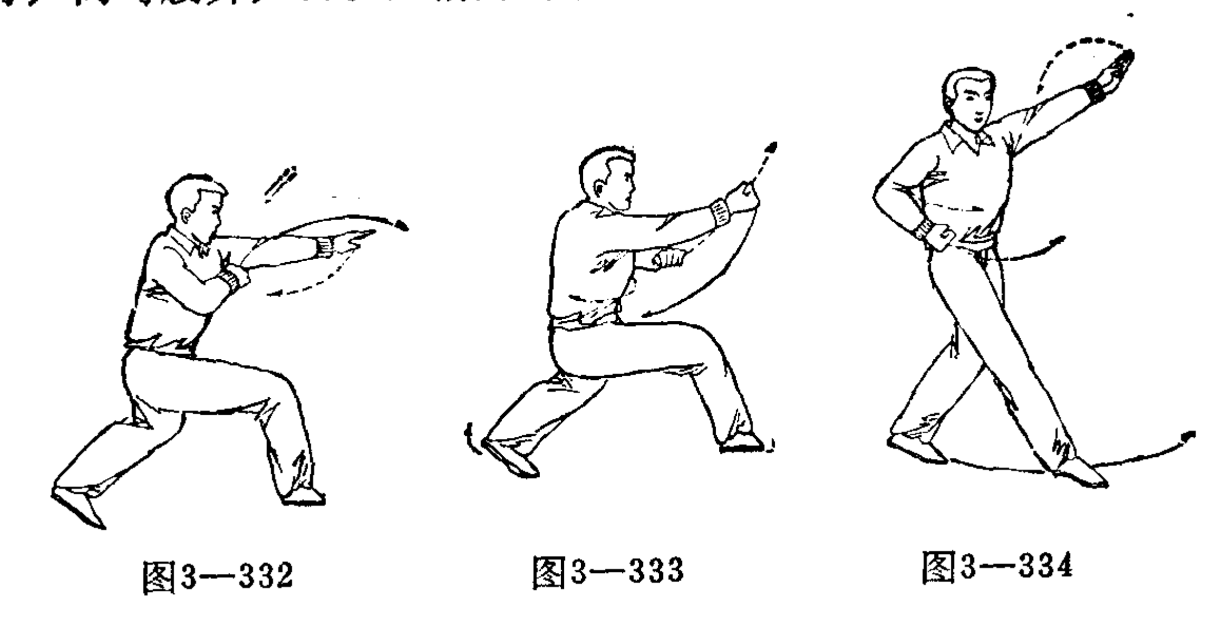


图3—332　　图3—333　　图3—334

要求与要点：(1)上述四个分解动作必须连贯起来做；(2)交叉步与崩拳时的玉环步，均为过渡动作，要求快速转换为下一个动作；(3)右推掌以掌外侧为力点，要与左拳采拉、上身左

转密切配合，动作完整一体；(4)左肩和左肘下沉，右后臂内侧紧贴右肋部，防止重心前移和突臀、拱腰。

上述(十五)和(十六)动作，为一组连贯动作，一气呵成，不要停顿。

第四段

(十七)右虚步右弹掌

动作说明：(1)左脚尖里扣，重心移至左腿，挺膝伸直，身体从右向后转体180度，面向正西，在转体的同时，右腿屈膝在身前提起；右掌变拳随转体从右腿外向右、经上、向左横击，高与眉齐，拳心向下，拳眼向左；左拳在转体的同时，向右、向后抡臂横击，屈肘回收至胸前，拳心向下，拳眼朝向身里(图3-335)；(2)上动不停，右脚向前跨步落地，全脚踏实，脚尖内扣，左脚跟离地抬起，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时右拳从上向左、向下弧形绕环，与膝同高时，以拳背为力点向前抖腕弹出，高与阴部相平，拳心朝向身里，拳眼向左；左拳随之变掌向左下方撑出，位于右胯旁，掌心向里，掌指斜向前下方，目视右拳(图3-336)；(3)左脚跟落地，屈膝下蹲支撑，重心后移至左腿，右脚向后退半步，以脚尖内侧点地，成右虚步；右拳变掌，随重心后移直臂回收，掌心朝向身里，掌指斜向前下



图3—335　　图3—336　　图3—337

方，位于小腹前，左掌同时屈肘收于右肩内侧，掌心向右，掌指朝上，目视正前方(图3-337)。

要求与要点：(1)上述分解动作要快速敏捷地完成；(2)提膝与贯拳、落步与弹拳、撤步与收掌要协调一致；(3)弹拳要有力，主要靠手腕和身体前冲的力量；(4)两肩松沉，挺胸，塌腰。

(十八)右玉环步推拉拳

动作说明：(1)右脚向前进步，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌着地向前滑拖，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；上身急向左转体90度，面向正南，右臂外旋，右掌经身前向上屈臂摆动，与胸相平时采握变拳，收于右胸处，拳心朝向身里，拳眼向右；左臂内旋，左掌向前平推，采握变拳与右拳同高平行，拳心向外，拳眼向右，臂略屈，目视左拳(图3-338)；(2)右脚向前进步，左脚向前滑拖，仍成右玉环步；上身急向右转，面向西北，拧腰转体；同时两拳变掌，右臂内旋，右掌随转体向前平推，采握变拳，臂略屈，拳心向外，拳眼向左，高与胸齐；左臂外旋，左掌同时向身里平拉，采握变拳，屈肘收于左胸前，高与右拳相平，拳心向里，拳眼向左，目视右拳(同图3-338，唯两拳动作相反)。


图3—338

要求与要点：(1)右脚向前进步与拳的里拉和外推要协调一致，快速进行，完整一体；(2)推、拉拳要借用身体左右拧转和两臂旋动的力量，发出寸劲。

(十九)右玉环步右冲拳

动作说明：(1)两拳变掌，右臂外旋，左臂内旋，向前直臂伸出，右掌在下，掌心向上；左掌在上，掌心向下，掌指均向前（图

3-339)；(2) 左脚跟落地，重心移至左腿，右脚以脚掌贴地向后滑拖，成右虚步；同时两掌在身体右侧向后下方采拉变拳，置于右腰处，右拳在后，拳心向上，左拳在前，拳心向下（图3-340)；(3)右脚向前跨步踩落，全脚踏实，脚尖微内扣，左脚在后以脚掌着地向前滑拖仍成右玉环步；右拳向前平冲，拳心向上，高与胸平，臂伸直，左拳变掌，随右拳前冲置于右肘内侧，掌心向右，掌指朝上，目视右拳(图3-341)。

要求与要点：(1)虚步是一个过渡动作，不要停顿；(2)两掌向后采拉变拳时，要含胸、拔背、收腹；(3)右拳前冲时，要充分利用含胸、收腹及向前跨步而贮藏的力量，爆发冲出；右脚跨步的幅度要大，动作沉实稳健，肩、肘下沉，右肩前顺，上身略前探。

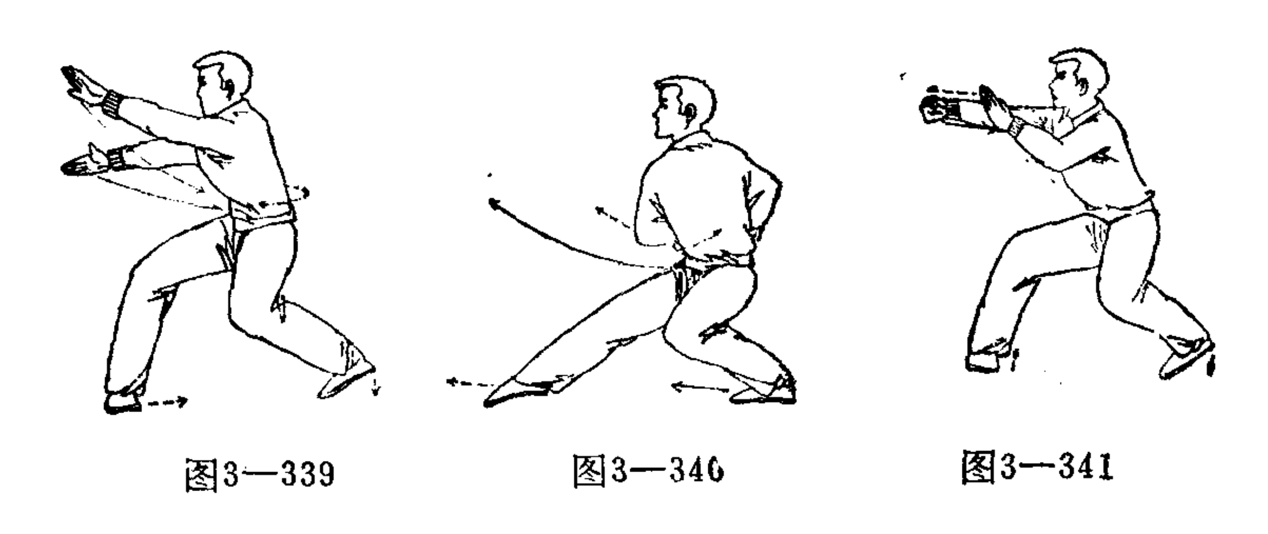


图3—339　　图3—340　　图3—341

(二十)右玉环步右挫掌

动作说明：(1)左脚跟落地踏实，屈膝支撑，右脚微抬起离开地面，身体略站起；右拳变掌，臂内旋后再采握变拳，屈肘后收，位于右胸前，拳心向下，左掌随之从右臂上方向前伸出，臂伸直，掌心向下；(2)上动不停，右脚向前跨步落地踏实，脚尖略内扣，左脚以脚掌着地向前滑拖，仍成右玉环步；同时右拳变掌向前下方直臂挫推，掌心斜向下方，高与腹平，左掌随

之采握变拳，屈肘收于右肘内侧，拳心向下，目视右掌(图3-342)。

要求与要点：(1)上述两动作要疾速连接完成，不要停顿；(2)挫推掌力量发自腰，通过肩、臂推达于掌，有类似“拉锯”的推拉劲，不要做成用肘、腕关节带动的砍掌。

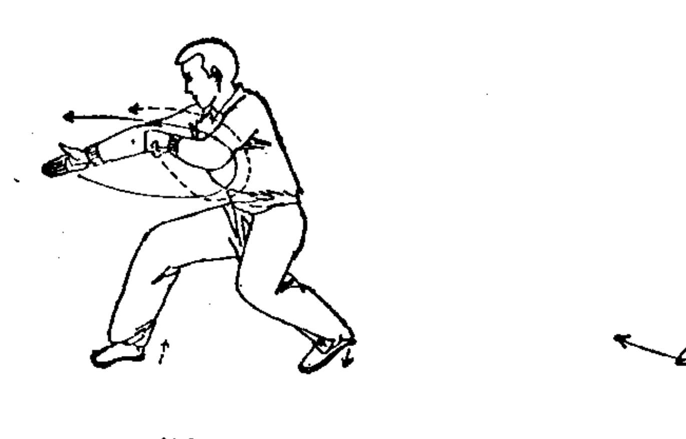


图3—342



图3—343

(二十一)右虚步双推掌

动作说明：左脚跟落地踏实，重心后移至左腿，屈膝下蹲支撑，右脚以脚尖内侧点地，成右虚步；左拳变掌，两掌同时向下、向左、经上(贴身体左侧)屈臂弧形绕环，与胸相平时，向前推出，右臂微屈，掌指向上，高与眉齐，左掌屈肘，立于右肘内侧，掌心向右，目视前方(图3-343)。

要求与要点：同第(六)动作。

上述(十七)——(二十一)动作，为一组连贯动作，一气呵成，中间不要停顿。

(二十二)右玉环步右推肘

动作说明：(1)右脚跟落地踏实，左脚上步，脚尖外展，两掌下垂位于胯旁(图3-344)；(2)上动不停，右脚向前上步，以脚尖点地，右掌继上动作，臂内旋向前，向左弧形甩掌横抹，掌心向下，掌指朝前，高与眉平，左掌屈臂收于右肘内侧(图3

-345)；(3)上动不停，右脚向前上半步，全脚踏实，脚尖微内扣，两腿屈膝下蹲，成右玉环步；同时右掌变拳，臂外旋，屈肘向身前回收，向下、经胸部向前推肘，拳心向下，高与胸平，屈臂，左掌附于右前臂桡骨一侧，目视前方(图3-289)。

要求与要点：(1)左右上步与掌的动作要相互配合好；(2)右掌前甩横抹时，上身前探，右肩顺出，力达指尖；(3)玉环步横推肘以右前臂尺骨一侧为力点，前臂与后臂夹角大于90度，拳、肘在同一水平线上；肩、肘松沉，左掌用力向前推挤。

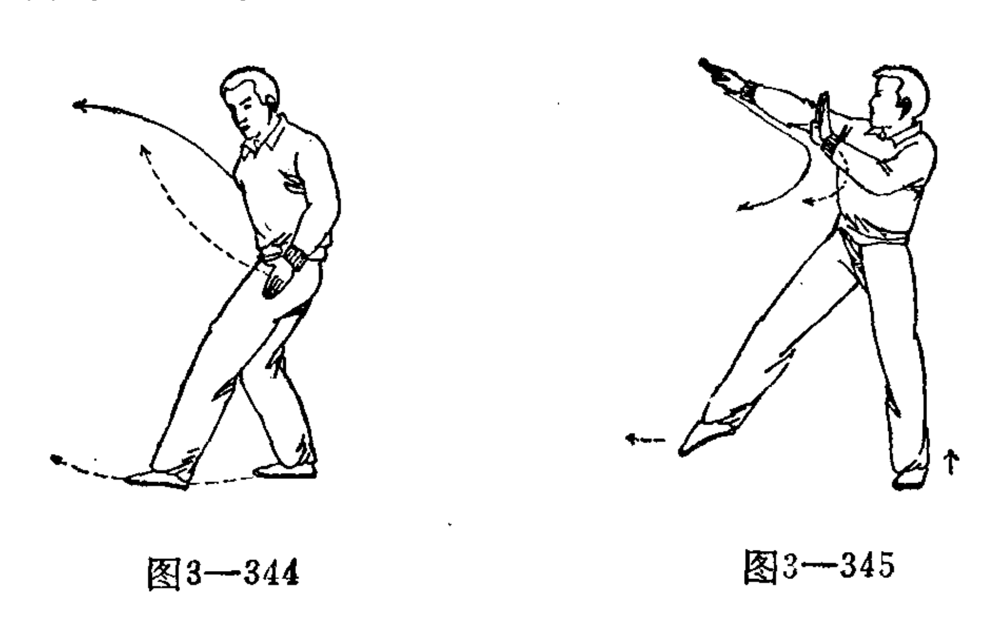


图3—344　　　　图3—345

(二十三)右玉环步右冲拳

动作说明：(1)左掌从右臂上方向前伸出，掌心向下，当臂伸至时，采握变拳，屈肘后收，位于右肘下，拳心向下，拳眼向里；右拳臂随之外旋，右拳向前崩出，拳心向上，高与鼻平(图2-87，唯方向相反)；(2)上动不停，右臂内旋，右拳变掌，采握变拳屈肘收于右肩前，拳心向下，左拳变掌，从右臂下方向前伸出，臂伸直，掌心向下，高与肩平，目视左掌(图3—175，唯方向相反)；(3)上动不停，右脚向前跨步，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚在后以脚掌内侧着地向前滑拖，两膝均屈，仍成右玉环步；同时右拳向前冲出，拳心向下，臂伸直，高与胸

齐，左掌随之采握变拳，屈肘收于右肘下，拳眼朝向身里，拳心向下，目视右拳(图3-176，唯方向相反)。

要求与要点：(1)右掌外缠采握要灵活有力，并与左掌前伸要相继进行；(2)玉环步的形成、右拳冲出及左拳收回三个动作要密切配合，同时进行，沉稳有力。

(二十四)右玉环步右斜劈掌

动作说明：(1)右拳向下屈腕变钩手，向身里搂钩，屈肘收于右肩前，钩尖斜向左下方，左拳的食指与中指伸直，向前平钎指出，高与眉平，臂伸直，目视左钎指(图3-346)；(2)上动不停，右脚向前跨步踩落踏实，脚尖略里扣，左脚在后以脚掌着地向前滑拖，仍成右玉环步；同时右钩手变掌，向前方直臂斜劈，掌心斜向左上方，掌指向前；左钎指的无名指和小指伸直变掌，屈肘收于右肘内侧，目视右掌(图3-347)。

要求与要点：(1)左钎指时，向右拧腰，左肩前顺、拉张，右肩后张，力达指尖；(2)右劈掌腰向左拧转，上身略前探，右肩前顺，以掌指为力点，步型沉稳。

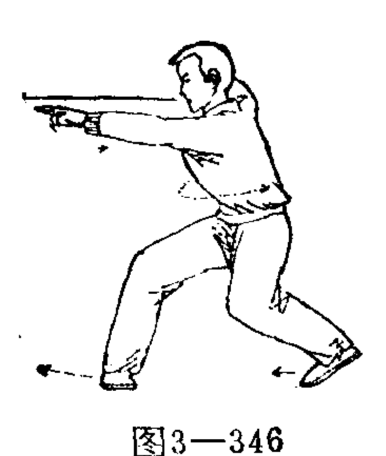


图3—346

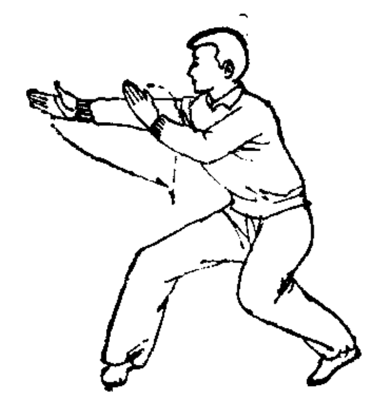


图3—347

(二十五)右玉环步右砍掌

动作说明：(1)左掌臂内旋，左掌心向下，落于腹前，右掌臂内旋，屈肘回收，在身前迭置在左臂上方，掌心向下（图3-348)；(2)右脚向前跨步踩落，全脚踏实，脚尖略内扣，左脚

在后以脚掌着地向前滑拖，仍成右玉环步；同时右掌向前砍出，臂伸直，掌心向下，高与目平；左臂屈肘向后牵引拉张，使掌位于左肩前，掌心向下，目视右掌(图3-349)；(3)两臂回收置于胸前，恢复至第(1)动作后，接做第(2)动作，重复三次。定势时，目视前方。

要求与要点：(1)右砍掌时，主要运用肘关节伸屈的弹射力量，发寸劲，不要用肩关节带动两掌的动作，力达掌外侧，胸部扩张拉开，上身略向左转体；(2)重复动作要相互衔接，连续进行；(3)跨步的幅度要大，动作要疾速敏捷。

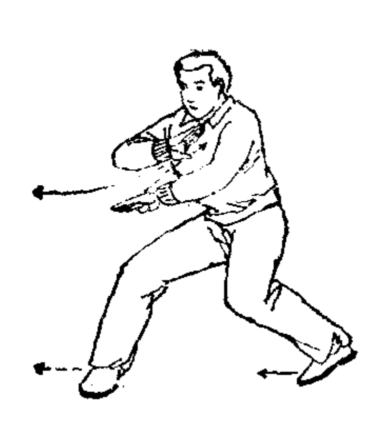


图3—348

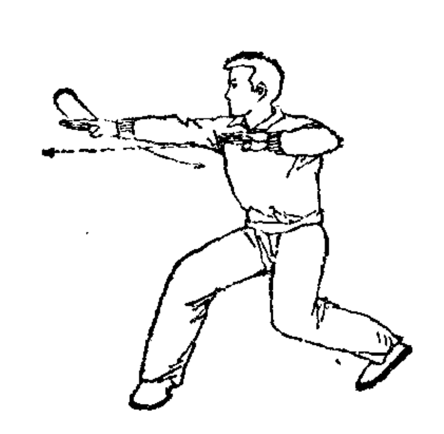


图3—349

(二十六)右玉环步斜采拳

动作说明：(1)右掌由左经上、向右外旋转腕缠绕，采握变拳，屈肘收于右肩前，拳心向下，左掌向前插出，臂伸直，掌心斜向下，掌指向前(图3-350)；(2)上动不停，步型不变，右拳变掌，臂外旋向前穿出，掌心向上，掌指向前，左掌采握变拳，屈肘收至右肘下，拳心向下，拳眼向里(图3-351)；(3)紧接上动，步型不变，右臂内旋，使掌心向下，左拳变掌臂外旋，向前直臂穿出，与右掌掌心相对，置于身前(图3-352)；(4)紧接上动，左脚向左后方移步，脚掌着地，右脚全脚着地跟着向左后方滑拖，仍成右玉环步；同时两掌采握变拳，向右后下方

斜采，高与腰平，左拳在前，拳心向上，右拳在后，拳心向下，两臂屈肘，目视前方(图3-353)。

要求与要点：(1)上述分解动作，要连续紧凑地进行，中间不要间断；(2)斜采时上身向右拧转，并向前略倾俯，左后臂内侧紧贴左肋处。

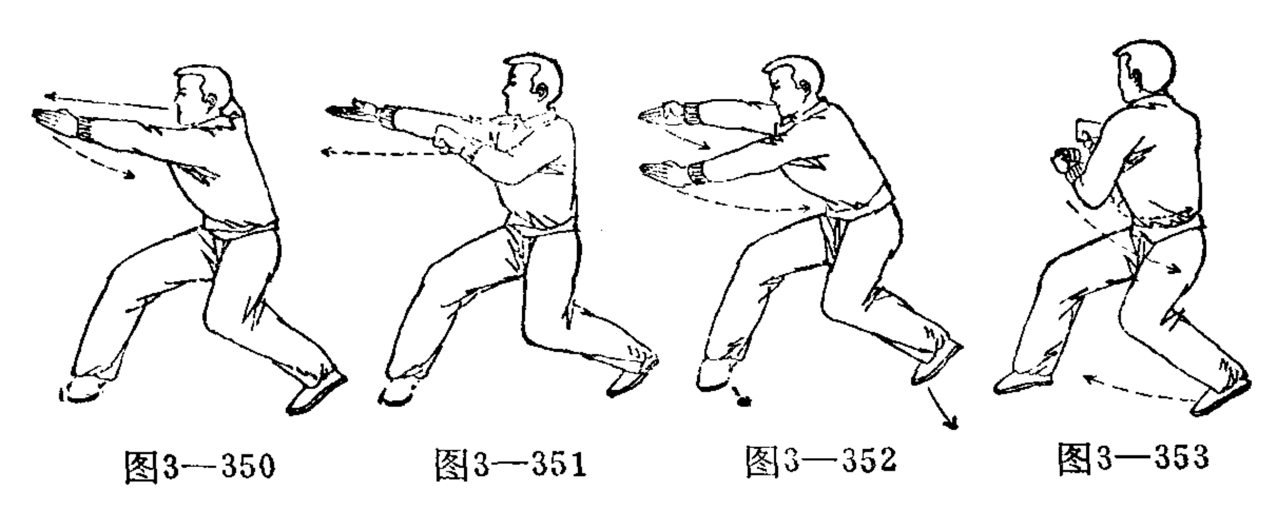


图3—350　图3—351　图3—352　图3—353

上述(二十二)——(二十六)动作，为一组连贯动作，一气呵成，中间不要停顿。

收势

动作说明：两腿直立站起，左脚向右脚并步，身体左转，面向正南方；两拳变掌，向身体两侧下垂，五指并拢，还原成起势姿势。

后　记

蝗螂拳是我国传统的武术运动的重要组成部分。它曾传播于山东、河北及东北各省，在上海、广东及港澳地区也颇为流行。解放后，随着武术运动的蓬勃发展，该拳种更为广泛流传，目前在全国各地以及东南亚、日本、美洲、西欧等地深受欢迎，享有较高的声誉。

该拳种以模仿昆虫螳螂利用刀足捕捉动物时灵活、敏捷、以巧取胜的进击特点为素材，通过钩、搂、采、挂、黏、粘、贴、靠、崩、劈、挑、冲等技法，结合人体灵活多变的曲线美塑造而成的。它是以技击运动为主，技、艺融合一体的一种体育运动项目。螳螂拳的创造和发展极大地丰富了我国的武术内容。

李占元先生出身于武举家庭，自幼受家庭熏习，学习过少林拳、太极拳、形意拳等，后来在肖树斌、胡永福、林景山等的精心指导下专心致志地学习和研究螳螂拳，是当代比较全面、系统地掌握螳螂拳技艺的一位职业武术拳师。李老师在数十年的教学研究中，提出和完善了螳螂拳的理论体系，总结了螳螂拳的训练程序和方法；在实践中博采众长，进一步改革和发展了螳螂拳，将发明劲和暗劲结合在一起，创造了综合螳螂手法和螳螂拳散打技术，使内容更加丰富多采，套路的节奏鲜明，旋律突出，富有浓厚的武技艺术特色，提高了健身和实战的价值。他虽已年逾八旬，但身体健壮，精力充沛，耳不聋，眼不花，乌黑的头发中找不出一丝银发。至今，他练起拳来手快胜似闪电，急步稳如泰山，动作刚劲有力，威风不减当年；并且仍在从事武术教学活动，为普及和发展武术（特别是螳螂拳）付出了辛

勤的劳动。

本书主要根据“七星螳螂拳”演练法和教学体会编写而成的。它着重介绍螳螂拳的运动特点、基本训练内容和方法以及传统徒手套路，为武术的挖掘、整理、继承和发展提供了宝贵的资料，也可供武术爱好者研究和练习。

由于水平所限，书中可能还存在缺点和错误，希望读者提出宝贵意见。

本书承蒙李天骥老师在繁忙的工作中，审阅了全文，提出了宝贵的修改意见。吴福林、陈世勇、胡玉泉同志为本书绘图，在此一并致谢。

刘 崇 禧

一九八四年三月 合肥

{
  "filename": "MTE1NDY4MzRf5LiD5pif6J6z6J6C5ouzLnppcA==",
  "filename_decoded": "11546834_\u4e03\u661f\u87b3\u8782\u62f3.zip",
  "filesize": 14227059,
  "md5": "a497a2a8bcd7dc3e475e0d08bf0f31f5",
  "header_md5": "dc794ab5e28f0e99bacd3cc635808b64",
  "sha1": "f5a5069180f71f4dd17c8f0c4669d6a01f3bd86f",
  "sha256": "0dfb6c3c4a7c6bf1b21421d553315f53b83dc7637e94df00ea785dd3d49c86f8",
  "crc32": 1999109371,
  "zip_password": "",
  "uncompressed_size": 14473493,
  "pdg_dir_name": "",
  "pdg_main_pages_found": 250,
  "pdg_main_pages_max": 250,
  "total_pages": 255,
  "total_pixels": 798844800,
  "pdf_generation_missing_pages": false
}